संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित
ऋषि प्रसाद
मासिक पत्रिका
मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ जनवरी २०१६
वर्ष : २५ अंक : ७
(निरंतर अंक : २७७)
पृष्ठ संख्या : ३२+४
(आवरण पृष्ठ सहित)
?
क्या आप चाहते हैं कि हमारे देश में भी माँ-बाप संतान होते हुए भी अनाश्रित हो के वृद्धाश्रमों में पड़े रहें ?
?
क्या आप चाहते हैं कि हमारे देश की बाल व युवा पीढ़ी विकारी आकर्षणों, अश्लीलता एवं व्यसनों में फँस के विकृत मानसिकता, रोगों व तनाव-चिंता से ग्रस्त होकर तबाही की ओर जाय ?
नहीं !
तो आओ मनायें
पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित
'मातृ-पितृ पूजन दिवस' १४ फरवरी
हर उम्र, हर जाति, हर पंथ, हर धर्म, हर देश... सबका मंगल, सबका भला...
यही है पूज्य बापूजी के प्रत्येक अभियान एवं प्रकल्प का उद्देश्य ।
भारतीय संस्कृति की महानता को जन-जन तक पहुँचानेवाले ७६ वर्षीय संत को बिना कोई आरोप सिद्ध हुए २ वर्ष ४ महीनों से जेल में रखा गया है । उनकी शीघ्र रिहाई के लिए सड़कों पर उतरे बच्चे, महिलाएँ व पुरुष ।
दिल्ली
सूरत

२५ दिसम्बर को देश-विदेश में मनाया गया 'तुलसी पूजन दिवस'

पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा से विद्यालयों, सार्वजनिक स्थानों व आश्रमों में हुए सामूहिक तुलसी पूजन कार्यक्रम। रैलियों द्वारा दिया गया तुलसी पूजन व रोपण का संदेश।

अहमदाबाद

जोधपुर

पौंटा साहिब (हि.प्र.)

सनीवेल, कैलिफोर्निया (यूएसए)

प्रयागराज

चंडीगढ़

जगन्नाथपुरी (ओड़िशा)

रायपुर (छ.ग.)

खड़गपुर (प.बंगाल)

इंदौर

भोपाल

खोड़ा कॉलोनी, जि. गाजियाबाद (उ.प्र.)

चेन्नई

बेंगलुरु

ओझर, जि. नासिक

बदायूँ (उ.प्र.)

नागपुर (महा.)

कांदिवली-मुंबई

रायबरेली (उ.प्र.)

बाड़मेर (राज.)

पटना

आवरण पृष्ठ ३ भी देखें

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २५ अंक : ७ मूल्य : ₹ ६

भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : २७७

प्रकाशन दिनांक : १ जनवरी २०१६

पृष्ठ संख्या : ३२+४ (आवरण पृष्ठ सहित

पौष-माघ वि.सं. २०७२

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम

प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान

मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा

प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात

मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५

सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी

सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा

संरक्षक : श्री जमनादास हलाटवाला

सम्पर्क पता :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज

फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८

केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४

Email : ashramindia@ashram.o

Website : www.ashram.org

www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५
आजीवन	₹ ५००	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

इस अंक में...

बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया जीवन का उद्देश्य समझाया

(गतांक से आगे)

स्नान के प्रकार

स्नान के कई प्रकार हैं। पूज्य बापूजी बताते हैं : ''पाँच प्रकार के स्नान होते हैं -

(१) ब्रह्म स्नान : ब्रह्म-परमात्मा का चिंतन करके, 'जल ब्रह्म, स्थल ब्रह्म, नहानेवाला ब्रह्म...' ऐसा चिंतन करके ब्राह्ममुहूर्त में नहाना, इसे ब्रह्म स्नान कहते हैं।

(२) ऋषि स्नान : ब्राह्ममुहूर्त में आकाश में तारे दिखते हों और नहा लें, यह ऋषि स्नान है। इसे करनेवाले की बुद्धि बड़ी तेजस्वी होती है।

(३) देव स्नान : देव-नदियों में नहाना या देव-नदियों का स्मरण करके सूर्योदय से पूर्व नहाना, यह देव स्नान है।

(४) मानव स्नान : सूर्योदय के थोड़े समय पूर्व का स्नान मानव स्नान है।

(५) दानव स्नान : सूर्योदय के पश्चात् चाय पीकर, नाश्ता करके ८ से १२-१ बजे के बीच नहाना, यह दानव स्नान है।

हमेशा ब्रह्म स्नान, ऋषि स्नान करने का ही प्रयास करना चाहिए।''

इनके अलावा अन्य ७ प्रकार के स्नानों का भी उल्लेख शास्त्रों में है। उनकी भी महत्ता बापूजी ने बतायी है :

''(१) मंत्र स्नान : गुरुमंत्र जपते हुए अपने को शुद्ध बना लिया।

(२) भौम स्नान : शरीर को पवित्र मिट्टी स्पर्श कराके शुद्धि मान ली।

(३) अग्नि स्नान : मंत्र जपते हुए सारे शरीर को भस्म लगा ली।

(४) वायव्य स्नान : गाय के चरणों की धूलि लगा ली। वह भी पवित्र बना देती है। गाय के पैरों की धूलि से ललाट पर तिलक करके काम-धंधे पर जाय तो सफलता मिलती है अथवा कोई काम अटका है तो वह अटक-भटक निकल जाती है।

(५) दिव्य स्नान : सूरज निकला हो और बरसात हो रही हो, उस समय सूर्य-किरणों में बरसात की बूँदों से स्नान।

(६) वारुण स्नान : जल में डुबकी लगाकर नहाना इसको वारुण स्नान बोलते हैं। घर में वारुण स्नान माने पानी से स्नान करना।

(७) मानसिक स्नान : 'मैं आत्मा हूँ, चैतन्य हूँ, ॐ ॐ ॐ... पंचभौतिक शरीर मैं नहीं हूँ। बदलनेवाले मन को मैं जानता हूँ। बुद्धि के निर्णय बदलते हैं, भाव भी बदलते हैं, ये सब बदलनेवाले हैं, उनको जाननेवाला मैं अबदल आत्मा हूँ। ॐ ॐ परमात्मने नमः ॐ ॐ...' इस प्रकार आत्मचिंतन करने को बोलते हैं मानसिक स्नान।''

स्नान को परमात्म-स्नान बनाने की कला

पूज्य बापूजी बताते हैं : ''ॐ ह्रीं गंगायै ॐ ह्रीं स्वाहा। यह मंत्र बोलते हुए सिर पर जल डालें तो गंगा स्नान का पुण्य होता है। अगर प्रार्थना करते हुए स्नान करते हो तो वह आपका परमात्म-स्नान हो जायेगा, 'अंतर्यामी ईश्वर को मैं स्नान करवा रहा हूँ। शरीर को तो स्नान कराता हूँ लेकिन अंतरतम चैतन्य प्रभु ! मैं तुझे भी नहला रहा हूँ।'

ॐ भूधराय नमः। 'जो पृथ्वी को धारिणी शक्ति से धर रहे हैं और हमारे शरीर को धारण करने की शक्ति दे रहे हैं, उनको हम नमन करते हैं।' इस मंत्र से आप स्नान करिये। स्वास्थ्य और मन की प्रसन्नता का लाभ होगा। नाम तो भगवान का होगा और काम तुम्हारे तन-मन का और तुम्हारा होगा। अगर कोई अधिक विशेष मंत्र चाहते हो तो यह मंत्र बोलते हुए स्नान करो :

यथा विशोकां धरणे कृतवांस्त्वां जनार्दनः।
तथा मां सर्वशोकेभ्यो मोचयाशेषधारिणि ॥

'अखिल लोक धारण करनेवाली देवी ! जिस प्रकार भगवान जनार्दन ने तुम्हें शोकरहित किया है, मुझे भी उसी भाँति समस्त शोकों से रहित करो।'

(भविष्य पुराण, उत्तर पर्व : अध्याय १०५)

स्नान किससे करें ?

आज विज्ञापनों की चकाचौंध में लोग प्राकृतिक वस्तुओं के उपयोग से दूर होते जा रहे हैं। केमिकलयुक्त साबुन-शैम्पू आदि का उपयोग करने से लोग स्वास्थ्य की हानि कर लेते हैं। सभीके तन, मन व मति स्वस्थ रहें इसलिए बापूजी ने हानिकारक केमिकलों से बने साबुन-शैम्पू की हानियाँ बताकर लोगों को प्रकृतिप्रदत्त वस्तुओं के विभिन्न लाभकारी प्रयोगों से अवगत कराया। पूज्यश्री कहते हैं : ''(प्रायः) साबुन में तो चरबी, सोडा खार एवं ऐसे रसायनों का मिश्रण होता है, जो हानिकारक होते हैं। शैम्पू से बाल धोना ज्ञानतंतुओं और बालों की जड़ों का सत्यानाश करना है। साबुन और शैम्पू नुकसान करते हैं। जो लोग इनसे नहाते हैं, वे अपने दिमाग के साथ अन्याय करते हैं। इनसे मैल तो निकलता है लेकिन इनमें प्रयुक्त रसायनों से बहुत हानि होती है। तो किससे नहायें, यह भी शास्त्रकारों ने, आचार्यों ने खोज निकाला। मुलतानी मिट्टी से स्नान करने पर रोमकूप खुल जाते हैं। इससे रगड़कर स्नान करने पर जो लाभ होते हैं, साबुन से उसके एक प्रतिशत भी लाभ नहीं होते। स्फूर्ति और निरोगता चाहनेवालों को साबुन से बचकर मुलतानी मिट्टी से नहाना चाहिए। जिसको भी गर्मी हो, पित्त हो,

आँखों में जलन होती हो वह मुलतानी मिट्टी लगा के थोड़ी देर बैठ जाय, फिर नहाये तो शरीर की गर्मी निकल जायेगी, फायदा होगा। मुलतानी मिट्टी और आलू का रस मिलाकर चेहरे को लगाओ, चेहरे पर सौंदर्य और निखार आयेगा।

जापानी लोग हमारी वैदिक और पौराणिक विद्या का लाभ उठा रहे हैं। शरीर में उपस्थित व्यर्थ की गर्मी तथा पित्तदोष का शमन करने के लिए, चमड़ी एवं रक्त संबंधी बीमारियों को ठीक करने के लिए वे लोग मुलतानी मिट्टी के घोल से 'टब-बाथ' करते हैं तथा आधे घंटे के बाद शरीर को रगड़कर नहा लेते हैं। आप भी यह प्रयोग करके या मुलतानी मिट्टी को ऐसे ही शरीर पर लगा के स्नान करके स्फूर्ति और स्वास्थ्य का लाभ ले सकते हैं।'' (मुलतानी मिट्टी शीतल होती है, अतः शीत ऋतु में इसका उपयोग न करें, सप्तधान्य उबटन का उपयोग करें।)

...तो देखो क्या ध्यान लगता है !

'वह आनंद जो ईश्वर का आनंद है - ब्रह्मानंद, जिससे बढ़कर दूसरा कोई आनंद नहीं है, उसकी प्राप्ति के लिए आज से शक्तिभर प्रयत्न करेंगे।' - यह दृढ़ निश्चय, दृढ़ प्रतिज्ञा ध्यान में सहायक है। इसका अर्थ है कि हमको अब जिंदगीभर ध्यान ही करना है।

'हे विषयो ! अब हम तुम्हें हाथ जोड़ते हैं। हे कर्मकांड ! तुम्हें हाथ जोड़ते हैं। हे संसार के संबंधियो ! तुम अपनी-अपनी जगह पर ठीक रहो, अपना काम करो। अब हम तुम्हारी ओर से आँख बंद कर परमानंद की प्राप्ति के लिए पूरी शक्ति से, माने प्राणों की बाजी लगाकर और अपने मन को काबू में करके परमानंद की प्राप्ति के लिए दृढ़ प्रयत्न करने का निश्चय करते हैं।' अगर यह निश्चय तुम्हारे जीवन में आ जाय तो देखो क्या ध्यान लगता है ! बारम्बार, बारम्बार-बारम्बार वही चीज आयेगी ध्यान में। महात्मा बुद्ध ने ध्यान लगाते समय कहा था कि इस आसन पर बैठे-बैठे हमारा शरीर सूख जाय -

इहासने शुष्यतु मे शरीरं
त्वगस्थि मांसानिलयं प्रयान्तु ।

ये चमड़ा, हड्डी, मांस खाक में मिल जायें किंतु

अप्राप्यबोधं बहुकल्प दुर्लभं
नैवासनाकायमिदं चलिष्यति ।।

बोध को प्राप्त किये बिना अब हमारा यह शरीर इस आसन से हिलेगा नहीं। तो

संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः । **(गीता : १२.१४)**

दृढ़निश्चय होकर ध्यान के लिए बैठो। ऐसे लोगों की परमात्मा बहुत बड़ी सहायता करता है, जो अपनी वासना, अपना भोग, अपना संकल्प छोड़कर परमात्मा की प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील होते हैं। परमात्मा उनका सारा भार अपने ऊपर ले लेता है और उनको ऊपर उठाता है।

मन को एकाग्र करके जब हम उसके द्वारा अपनी इन्द्रियों को परमानंद में डुबोना चाहते हैं, जब हमारी इन्द्रियाँ परमानंद की प्राप्ति के लिए अंतर्मुख होने लगती हैं और हम अपनी बुद्धि से परम प्रकाश स्वरूप अनंत ब्रह्म को, चिन्मात्र को अपने हृदय में आविर्भूत (उत्पन्न) करना चाहते हैं, तब अंतर्यामी ईश्वर बिना याचना के ही हमारी मदद करता है, हमारी इन्द्रियों, मन, बुद्धि की मदद करता है।

भूमि का अपना प्रभाव होता है

- पूज्य बापूजी

इस (अहमदाबाद आश्रम की) भूमि को साधारण मत समझना । तीर्थत्व है इसमें । यहाँ पूर्वकाल में जाबल्य ऋषि का आश्रम था । (ऊपरवाले) बड़ बादशाह के पास जहाँ कार्यालय है, वहाँ नींव खोदते गये तो यज्ञ की राख निकलती गयी । उसे हमने भी निकाला और हमारे सेवकों ने भी । कितनी ट्रकें राख निकली होगी, हम बता नहीं सकते ।

जब हम मोक्ष कुटीर में रहते थे, तब एक बार हमारा बड़ौदा की तरफ सत्संग था तो हम ताला लगा के चले गये । उस समय यहाँ आसपास की जमीन में गहरे चौड़े गड्ढे और खाइयाँ थीं (गुजराती में वांधां-कोतरां) और दारू की भट्ठियाँ थीं । उन लोगों का दारू बनाना और बेचना पेशा था । कुछ लोग आये और ताला तोड़ दिया । मैं आपको सत्य बताता हूँ, ताला टूटा लेकिन उनसे दरवाजा नहीं खुला । होल्डर (कब्जे) में जो लोहे का डंडा होता है, वह चिपका रहा । तब वे लोग मत्था टेक के गये कि 'क्या बाबा हैं ! क्या कुटिया है !' धरती का महत्त्व था ।

अवैध शराब बनानेवालों की यहाँ पहले ४० भट्ठियाँ चलती थीं । धीरे-धीरे वे सारी भट्ठियाँ बंद हो गयीं और इस तीर्थ का निर्माण हो गया, जिसका फायदा आज सबको मिल रहा है । यहाँ जो सत्संग जमता है, वह कुछ निराला ही होता है । करोड़ों-करोड़ों दिल यहाँ आ के गये, उनमें कई उत्तम आत्मा भी होंगे, कई संत भी आकर गये ।

पिछले ४४ साल से यहाँ सतत ध्यान-भजन, सत्संग-सुमिरन होता है । मुख्य सड़क से थोड़ा-सा आश्रम की सड़क पर पैर रखते ही आनेवाले के विचारों में, भावों में, मन में परिवर्तन होना शुरू हो जाता है । और जब तक इस माहौल में वह रहेगा, तब तक उसके भाव, विचार ऊँचे रहेंगे, फिर बाहर गया तो धीरे-धीरे वह अपनी कपोल-कल्पित दुःखाकर, सुखाकार, चिंताकार वृत्तियों में खो जायेगा । इसलिए तीर्थ में जाने का माहात्म्य है क्योंकि जहाँ लोगों ने तप किया, साधन, ध्यान किया है, वहाँ जाने से अच्छी अनुभूति होती है । और आत्मशांति के तीर्थ में जिन्होंने प्रवेश किया है, उनके रोमकूपों एवं निगाहों से निकलनेवाली तरंगों से, वाणी से, उनकी हाजिरीमात्र से वे जहाँ रहते हैं वह जगह प्रभावशाली हो जाती है ।

भगवान किसके हृदय में निवास करते हैं ?

विमलमतिरमत्सरः प्रशान्त-शुचिचरितोऽखिलसत्त्वमित्रभूतः ।
प्रियहितवचनोऽस्तमानमायो वसति सदा हृदि तस्य वासुदेवः ।।

'जो व्यक्ति निर्मल-चित्त, मात्सर्यरहित, प्रशांत, शुद्ध-चरित्र, समस्त जीवों का सुहृद, प्रिय और हितवादी तथा अभिमान एवं माया से रहित होता है, उसके हृदय में भगवान वासुदेव सर्वदा विराजमान रहते हैं ।' (विष्णु पुराण : ३.७.२४)

न सहति परसम्पदं विनिन्दां कलुषमतिः कुरुते सतामसाधुः ।
न यजति न ददाति यश्च सन्तं मनसि न तस्य जनार्दनोऽधमस्य ।।

'जो कुमति दूसरों के वैभव को नहीं देख सकता, जो दूसरों की निंदा करता है, साधुजनों का अपकार करता है तथा (सम्पन्न होकर भी) न तो भगवान की पूजा ही करता है और न (उनके भक्तों को) दान ही देता है, उस अधम के हृदय में श्री जनार्दन का निवास नहीं हो सकता ।' (विष्णु पुराण : ३.७.२९)

पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग

सारी सृष्टि जिनके लिए अपना ही स्वरूप है ऐसे आत्मतृप्त महापुरुषों की सहज चेष्टाएँ भी जीवमात्र को उन्नत करके अपने मुक्तस्वरूप की ओर ले जानेवाली होती हैं।

इतना खयाल कौन रखता है !

सद्गुरु का हृदय कैसा होता है, यह तो सद्गुरु ही जानते हैं। उसका पूरा वर्णन शब्दों में करना सम्भव नहीं है। फिर भी ऐसा कहते हैं कि लाखों-लाखों माताओं का हृदय मिलाओ, तब एक सद्गुरु का हृदय बनता है। साधकों को आत्मज्ञान का सत्संग-अमृत पिलाकर परलोक सँवारने का कार्य तो बापूजी करते ही हैं, साथ ही उनका वर्तमान जीवन भी कष्टरहित, सुखमय कैसे हो इसका भी बहुत खयाल रखते हैं।

मई २०१० में पूज्यश्री हरिद्वार आश्रम में एकांतवास हेतु ठहरे हुए थे। एक रात को करीब १२-१ बजे बापूजी अपनी कुटिया से बाहर आये। कुछ साधक सत्संग-भवन में सोये हुए थे। बापूजी ने देखा कि उनमें से कुछ साधकों को मच्छर काट रहे हैं। बापूजी ने तुरंत कुछ मच्छरदानियाँ मँगवायीं और सेवक से बोले : ''ऐसे सावधानीपूर्वक लगाना, जिससे उनकी नींद न टूटे।''

सुबह उन साधकों की नींद खुली तो मच्छरदानी देखकर हैरान रह गये और जब उन्हें पता चला कि स्वयं बापूजी ने उन पर मच्छरदानी लगवायी थी तो उनका हृदय गद्गद हो गया !

दिसम्बर २००९ की घटना है। रात के लगभग पौने १२ बजे थे। बापूजी आश्रम में घूम रहे थे। पौष महीने की ठंड थी। एक कमरे में एक साधक बिना कुछ ओढ़े सो रहा था। बापूजी ने उसे देखा तो अपनी ही शाल उतारकर सेवक को देते हुए बोले : ''उसको उठाना मत। उसको ओढ़ा दे परंतु मुँह नहीं ढकना ताकि श्वासोच्छ्वास के लिए ताजी हवा मिलती रहे।''

फिर बापूजी आगे गये। एक प्रचार-गाड़ी में सभी काँच बंद करके कुछ साधक सो रहे थे। बापूजी वहाँ पहुँचे और काँच खोल दिये तो अंदर उनको ठंड महसूस हुई।

वे बोले : ''कौन है ? कौन है ?...''

बापूजी मंद-मंद मुस्कराये, फिर बोले : ''तुम्हारा बाप !''

बापूजी की आवाज सुनते ही सब गाड़ी से उतरकर बाहर आ गये। बापूजी प्रेम से समझाते हुए बोले : ''खिड़की के काँच खोल के सोना चाहिए। यदि हवा आने-जाने का मार्ग नहीं रहेगा तो उच्छ्वास में छोड़ी अशुद्ध वायु ही फिर से अंदर भरी जायेगी। अशुद्ध वायु के सेवन से बुद्धि मंद होती है।''

वे चाहते सब झोली भर लें

एक बार हरिद्वार में बापूजी गंगा-किनारे घूम रहे थे । बापूजी के पीछे-पीछे भक्त भी जा रहे थे। एक आम का पेड़, जिसे गंगा की लहरें छूती थीं, के पास जाकर बापूजी रुक गये। उसकी तरफ देखकर बोले : ''अरे, इन्सान बन इन्सान ! मुक्त हो जा !!'' और चल दिये । लौटते वक्त पूज्य बापूजी पुनः उसी आम के पेड़ के पास रुके और वही बात दोहरायी। ऐसा कई दिन चलता रहा। लोगों को यह बात बड़ी विचित्र लगी कि 'एक पेड़ को बापूजी ऐसा क्यों बोलते हैं ?' कुछ दिनों बाद ऐसा हुआ कि वह आम का पेड जड से उखड़कर गंगा के बहाव में बह गया। तब लोगों को समझ में आया कि वैश्विक सत्ता से ऊपर की पारमार्थिक सत्ता से बापूजी का सीधा संबंध है।

'श्री आशारामायण' की पंक्तियाँ हैं : **वे चाहते 'सब' झोली भर लें...**

आज तक तो 'सब' का अर्थ भक्तों के मन में 'मानव' तक सीमित था लेकिन अब पता चला कि उस 'सब' का अर्थ साधकमात्र, मानवमात्र, प्राणिमात्र ही नहीं अपितु क्षीण एवं घन सुषुप्ति की अवस्था तक पतित हुए जीवों के आत्मोत्थान से भी जुड़ा है।

शास्त्रों का बोझा पटको, जीवंत महापुरुष की शरण लो

केसरी कुमार नाम के एक प्राध्यापक, जो स्वामी शरणानंदजी के भक्त थे, उन्होंने अपने जीवन की एक घटित घटना का जिक्र करते हुए लिखा कि मैं स्वामी श्री शरणानंदजी महाराज के पास बैठा हुआ था कि गीता प्रेस के संस्थापक श्री जयदयाल गोयंदकाजी एकाएक आ गये । थोड़ी देर बैठने के पश्चात् बोले : ''महाराज ! मैं वेद और उपनिषद् चाट गया । शास्त्र-पुराण सब पढ़ लिये । अनेक ग्रंथ कंठाग्र हैं । वर्षों से 'कल्याण' (पत्रिका) में असंख्य जिज्ञासुओं के प्रश्नों के उत्तर देता रहा हूँ । किंतु महाराज ! मुझे कुछ हाथ नहीं लगा । मैं कोरा-का-कोरा हूँ ।''

और वे अत्यंत द्रवित हो गये । उन्हें अश्रुपात होने लगा ।

मैंने एकांत में स्वामीजी से पूछा : ''महाराज ! जब इन महानुभाव की यह दशा है, तब हम जैसों की आपके मार्ग में क्या गति होगी ?''

स्वामीजी एक क्षण चुप रहकर बोले : ''गोयंदकाजी के आँसुओं के रूप में धुआँ निकल रहा है भाई ! जो इस बात का लक्षण है कि लकड़ी में आग लग चुकी है । अध्ययन ईंधन है न, जले तो मुक्ति और न जले तो बंधन !''

मुझे चुप देखकर वे फिर ठहाका मारते हुए बोले : ''निराश न हो । तुम्हारे लिए भी एक नुस्खा है । भारी बोझ लेकर चलनेवाले को देर होती ही है । गोयंदकाजी ने अपने माथे पर वेद-पुराणों का भारी गट्ठर लाद रखा था, सो उन्हें पहुँचने में देर हो रही है । तुम्हारे माथे पर हलका बोझ है, जल्दी पहुँच जाओगे । बोझा पटक दो तो और जल्दी होगी । कार्तिकेयजी पृथ्वी-परिक्रमा करते ही रहे और गणेशजी माता-पिता के चारों ओर घूमकर अव्वल हो गये ।'' (संदर्भ : प्राकृत भारती अकादमी, जयपुर द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'तरुतले' भाग-१)

प्राध्यापक केसरी कुमार के जीवन में घटी यह घटना एक बड़े रहस्य की ओर इंगित करती है ।

स्वामी विवेकानंदजी कहते हैं : ''हम भाषण सुनते हैं और पुस्तकें पढ़ते हैं, परमात्मा और जीवात्मा, धर्म और मुक्ति के बारे में विवाद और तर्क करते हैं । यह आध्यात्मिकता नहीं है क्योंकि आध्यात्मिकता पुस्तकों में, सिद्धांतों में अथवा दर्शनों में निवास नहीं करती । यह विद्वत्ता और तर्क में नहीं वरन् वास्तविक अंतःविकास में होती है । मैंने सब धर्मग्रंथ पढ़े हैं, वे अद्भुत हैं पर जीवंत शक्ति तुमको पुस्तकों में नहीं मिल सकती । वह शक्ति, जो एक क्षण में जीवन को परिवर्तित कर दे, केवल उन जीवंत प्रकाशवान महान आत्माओं से ही प्राप्त हो सकती है जो समय-समय पर हमारे बीच में प्रकट होते रहते हैं ।''

पूज्य बापूजी जैसे आत्मानुभव से प्रकाशवान जीवंत महापुरुष के मार्गदर्शन में उनके द्वारा बताये गये शास्त्रों का अध्ययन करना ठीक है लेकिन मनमानी पुस्तकों को पढ़नेवाले लोग प्रायः उलझ जाते हैं ।

आद्य शंकराचार्यजी ने 'विवेक चूड़ामणि' में कहा है : शब्दजालं महारण्यं चित्तभ्रमणकारणम् । सद्गुरु के बिना यह चित्त को भटकाने का हेतु बन जाता है । अतः मनमुखी साधक सावधान ! व्यर्थ के वाणी-व्यय व मनमानी पुस्तकों में उलझने से बचो, औरों को बचाओ ।

अपना कर्तव्य मानकर बच्चे-बच्चियों की रक्षा करो

मातृ-पितृ पूजन दिवस १४ फरवरी

माँ-बाप का आदर करनेवाले बच्चों की आयु, विद्या, यश और बल बढ़ते हैं लेकिन वेलेंटाइन डे के नाम पर लड़के-लड़कियाँ एक-दूसरे को फूल दें और गंदी चेष्टा करें तो इससे दिन-दहाड़े रज-वीर्य का नाश होता है। इससे उनकी यादशक्ति कमजोर होती है, तबीयत और जीवन बिगड़ते हैं। जवानी के साथ खिलवाड़ होता है, भविष्य अंधकारमय हो जाता है। ईश्वरप्राप्ति का सत्त्व नाश हो गया बहू-बेटियों का तो फिर उनसे जो संतानें पैदा होंगी, वे कैसी होंगी ? विदेशों में लोग कितने अशांत हैं ! अमेरिका तथा और देशों का क्या हाल है !

जो बच्चे अपनी रक्षा नहीं कर सकते, कुकर्म करके खाली दिमाग हो जाते हैं, वे भविष्य में माँ-बाप की क्या सेवा करेंगे ! लेकिन जो संयमी होंगे वे अपनी भी सेवा करेंगे, देश की भी करेंगे और माँ-बाप की भी करेंगे। विदेशों में माँ-बाप बेचारे सरकारी वृद्धाश्रमों में पड़े रहते हैं। क्या आप चाहते हैं कि हमारे देश में भी माँ-बाप सरकारी वृद्धाश्रमों में, अस्पतालों में पड़े रहें ? नहीं। १४ फरवरी को बच्चे माँ-बाप का आदर करें तथा संयमी रहें और माँ-बाप अपने बच्चों को आशीर्वाद दें इसलिए मैंने (पिछले दस वर्षों से) यह 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' अभियान चलाया है। देश-परदेश में लोग इस अभियान की प्रशंसा करते हैं और बहुत प्रसन्नता से सब जगह इस अभियान में जुड़ रहे हैं।

वेलेंटाइन डे जैसे डे मनाकर विदेशों में लोग परेशान हो रहे हैं। वह गंदगी हमारे भारत में आये, इससे पहले ही भारत की कन्याओं और किशोरों का कल्याण हो ऐसा वातावरण बनाना चाहिए।

इसकी क्या जरूरत है ?

कई देशों ने वेलेंटाइन डे मनाने पर बंदिश डाली है। हम तो चाहते हैं कि भारत सरकार को भी भगवान सूझबूझ दें। वह ऐसा कानून बनाये कि बालक-बालिकाओं की तबाही न हो, आनेवाली संतति का भविष्य उज्ज्वल हो। यह सरकार का भी कर्तव्य है, आपका भी है और मेरा तो पहले ही है। मैंने तो शुरू कर दिया 'मातृ-पितृ पूजन दिवस'। अब आप और सरकार इस कर्तव्य को अपना मानकर बच्चे-बच्चियों की रक्षा करो।

अब तो वेलेंटाइन डे भी मनाते हैं और वेलेंटाइन नाइट और वेलेंटाइन सप्ताह भी चालू कर दिया संस्कृति-भक्षकों ने। इसमें चॉकलेट डे जैसे सात-सात डे मनाकर गंदे कल्चर में हमारे बच्चों को गिराने की साजिश है। ये सब डे मनाने की क्या जरूरत है ?

परम भला तो इससे होगा

मातृ-पितृ पूजन दिवस - यह सच्चा प्रेम-दिवस है । मैं तो चाहता हूँ कि माता-पिता के हृदय में स्थित भगवान प्रसन्नता छलकायें बच्चों पर। इससे माता-पिताओं का भी कल्याण होगा और बच्चे-बच्चियों का परम कल्याण होगा । अतः १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाओ । संतानें कितनी भी बुरी हों लेकिन उन बेटे-बेटियों ने अगर तुम्हारा पूजन कर लिया तो तुम आज तक की उनकी गलतियाँ माफ करने में देर नहीं कर सकते हो और तुम्हारा दिलबर देवता उन पर प्रसन्न होने और आशीर्वाद बरसाने में देर नहीं करेगा, मैं गारंटी से कहता हूँ ! चाहे ईसाई के बच्चे हों, वे भी उन्नत हों, ईसाई माता-पिता संतुष्ट रहें। मुसलमान, पारसी, यहूदी... सभीके माता-पिता संतुष्ट रहें। किसके माता-पिता इसमें संतुष्ट होंगे कि 'हमारे बेटे-बेटियाँ विद्यार्थीकाल में एक-दूसरे को फूल दें और 'आई लव यू...' कह के कुकर्म करें और यादशक्ति गँवा दें ?' किसीके माँ-बाप ऐसा नहीं चाहेंगे।

यह मेरी नहीं, मानवता की बदनामी है

मैंने यह अभियान शुरू किया है । यह अभियान जिनको अच्छा नहीं लगता है वे कुछ-का-कुछ करवाकर मेरे को बदनाम करना चाहते हैं। यह मेरी बदनामी नहीं है, मानवता की बदनामी है भैया ! मैं हाथ जोड़कर प्रार्थना करता हूँ कि मानवता के उत्थान में आप अड़चन मत बनो । आप तो सहभागी हो जाओ । वेलेंटाइन डे की जगह गणेशजी की तरह माता-पिता का पूजन ईसाईयत या किसी धर्म की खिलाफत नहीं है।

मातृ-पितृ पूजन गणेशजी ने किया था और शिव-पार्वती का परमेश्वर तत्त्व छलका था । ललाट के भ्रूमध्य में 'शिवनेत्र' है ऐसा हम बोलते हैं, उसीको आधुनिक विज्ञान 'पीनियल ग्रंथि' बोलता है । गणेशजी के शिवनेत्र पर शिवजी का स्पर्श हो गया । केवल शिवजी ही शिवजी नहीं हैं, तुम्हारे अंदर भी शिव - आत्मसत्ता है। तुम्हारा भी स्पर्श अपने बच्चे के लिए शिवजी का ही वरदान समझ लेना । इससे बच्चों का भला होगा, होगा, होगा ही ! और बच्चों के माँ-बाप के हृदय का भगवान भी प्रसन्न होगा।

(पृष्ठ १७ से 'प्रेम और...' का शेष) ले जाता है । कामनाएँ परिणाम में दुःख देती हैं और प्रेम परिणाम में आनंदस्वरूप ईश्वर के साथ एकाकार करता है । कामनाएँ विकारी हैं और प्रेम निर्विकारी है । कामनाएँ नाशवान हैं, 'अभी यह खाऊँ, वह खाऊँ... यह देखूँ, वह देखूँ... यहाँ जाऊँ, वहाँ जाऊँ...' उसके बाद दूसरी कामनाएँ पैदा हो जाती हैं और प्रेम अविनाशी की तरफ ले जाता है । कामना जड़ता की तरफ ले जाकर जीव को फँसाती है और प्रेम उसे चैतन्यस्वरूप की तरफ ले आता है । कामनाएँ वासना-विकारों को बढ़ाती रहती हैं और भगवद्भक्ति व प्रेम इच्छाओं या कामनाओं को शांत करके भगवत्सुख, भगवत्शांति, भगवन्माधुर्य देते रहते हैं।

(पृष्ठ १८ से 'सास...' का शेष) आप गृहस्थ-जीवन जियो तो बेटे का सद्भाव सम्पादन करो । बेटा बाप के प्रति सद्भाव रखे, पति पत्नी के प्रति रखे । फिर चाहे रूखी रोटी हो चाहे चुपड़ी हो, चाहे खूब यश हो चाहे अपयश की आँधी चले, कोई फर्क नहीं पड़ता । सङ्गच्छध्वं सं वदध्वं... कंधे-से-कंधा मिलाकर सजातीय विचार रख के जीना चाहिए।

गृहस्थ-जीवन का यही सार है ।

एक-दूसरे के प्रति शक विदेश में बहुत है । पत्नी का बैंक-खाता अलग, पति का खाता अलग, पति पत्नी से छुपाये, पत्नी पति से छुपाये, उसके बॉय फ्रेंड अलग, उसकी गर्ल फ्रेंड अलग... बड़ा जहरी जीवन है । लेकिन यह गंदगी हमारे भारत में न बढ़े इसलिए मैं इस उम्र में भी खूब दौड़-धूप कर रहा हूँ । मेरा उद्देश्य यही है कि भारतीय संस्कृति की गरिमा का फायदा भारतवासियों को तो मिले, साथ ही विश्व के लोगों को भी मिले । और देर-सवेर भारत विश्वगुरु होगा, मेरे इस संकल्प को कोई तोड़ नहीं सकता, रोक नहीं सकता।

ब्रह्मवेत्ता महापुरुष के सत्संग से भक्तों की भक्ति,
उपासकों की उपासना और साधकों की साधना पुष्ट होती है।

'नारद पुराण' में आता है कि रैवत मन्वंतर में वेदमालि नामक एक प्रसिद्ध ब्राह्मण रहता था। विद्वान व शास्त्रज्ञ होने पर भी उसने अनेक उपायों से यत्नपूर्वक धन एकत्र किया। अपने व्रत, तप, पाठ आदि को भी दक्षिणा लेकर दूसरों के लिए संकल्प करके दे देता तथा शास्त्रनिषिद्ध व्यक्तियों से भी दान लेने में संकोच नहीं करता था।

'मेरे पास कितना धन है' यह जानने के लिए एक दिन उसने अपने धन को गिनना प्रारम्भ किया। उसका धन संख्या में बहुत ही अधिक था। धन की गणना करके वह हर्ष से फूल उठा। उस धनराशि को देखकर भगवान की कृपा से उसके चित्त में विचार का उदय हुआ, 'मैंने नीच पुरुषों से दान ले के, न बेचने योग्य वस्तुओं का विक्रय करके तथा तपस्या आदि को बेच के यह प्रचुर धन एकत्र किया है। किंतु मेरी अत्यंत दुःसह तृष्णा अब भी शांत नहीं हुई। अहो ! मैं तो समझता हूँ, यह तृष्णा बहुत बड़ा कष्ट है। समस्त क्लेशों का कारण भी यही है। इसके कारण मनुष्य यदि समस्त कामनाओं को प्राप्त कर ले तो भी पुनः दूसरी वस्तुओं की अभिलाषा करने लगता है। बुढ़ापे में मनुष्य के केश पक जाते हैं, दाँत गल जाते हैं, आँख और कान भी जीर्ण हो जाते हैं किंतु यह तृष्णा शांत नहीं होती। मेरी सारी इन्द्रियाँ शिथिल हो रही हैं, बुढ़ापे ने मेरे बल को भी नष्ट कर दिया। किंतु तृष्णा तरुणी हो के और भी प्रबल हो उठी है। जिसके मन में कष्टदायिनी तृष्णा है, वह विद्वान होने पर भी मूर्ख हो जाता है, अत्यंत शांत होने पर भी महाक्रोधी हो जाता है और बुद्धिमान होने पर भी अत्यंत मूढ़बुद्धि हो जाता है।'

पश्चात्ताप करके वेदमालि ने अपने उद्धार के लिए हृदयपूर्वक भगवान से प्रार्थना की। उसने निश्चय किया कि 'शेष जीवन संतों की सेवा, भगवद्-ध्यान, भगवद्-ज्ञान व भगवद्-सुमिरन में लगाऊँगा।' अपने धन को उसने सरोवर, प्याउएँ, गौशालाएँ बनवाने, अन्नदान करने आदि में लगा दिया और किसी आत्मतृप्त संत-महात्मा की खोज एवं तपस्या के लिए नर-नारायण ऋषि के आश्रम बदरीवन की ओर चल पड़ा। वहाँ उसे मुनिश्रेष्ठ जानंति मिले।

वेदमालि ने हाथ जोड़कर विनय से कहा : ''भगवन् ! आपके दर्शन से मैं कृतकृत्य हो गया। अब ज्ञान देकर मेरा उद्धार कीजिये।''

मुनिश्रेष्ठ जानंति बोले : ''महामते ! दूसरे की निंदा, चुगली तथा ईर्ष्या, दोषदृष्टि भूलकर भी न करो। सदा परोपकार में लगे रहो। मूर्खों से मिलना-जुलना छोड़ दो। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य छोड़कर लोक (जगत) को अपने आत्मा के समान देखो, इससे तुम्हें शांति मिलेगी। पाखंडपूर्ण आचार, अहंकार और क्रूरता का सर्वथा त्याग करो। सब प्राणियों पर दया तथा साधु पुरुषों की सेवा करते रहो। वेदांत का स्वाध्याय करते रहो। ऐसा करने पर तुम्हें परम उत्तम ज्ञान प्राप्त होगा। ज्ञान से समस्त पापों का निश्चय ही निवारण एवं मोक्ष हो जाता है।''

मुनि के उपदेशानुसार बुद्धिमान वेदमालि ज्ञान के साधन में लगे रहे। 'मैं ही उपाधिरहित, स्वयंप्रकाश, निर्मल ब्रह्म हूँ' - ऐसा निश्चय करने पर उन्हें परम शांति प्राप्त हो गयी। इस प्रकार गुरुकृपा से वे आत्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो गये।

१३ प्रबल शत्रुओं की उत्पत्ति और विनाश कैसे ?

एक बार युधिष्ठिर ने भीष्म पितामह से पूछा : ''पितामह ! क्रोध, काम, शोक, मोह, विधित्सा (शास्त्र-विरुद्ध काम करने की इच्छा), परासुता (दूसरों को मारने की इच्छा), मद, लोभ, मात्सर्य, ईर्ष्या, निंदा, दोषदृष्टि और कंजूसी (दैन्य भाव) - ये दोष किससे उत्पन्न होते हैं ?''

भीष्मजी बोले : ''महाराज युधिष्ठिर ! ये तेरह दोष प्राणियों के अत्यंत प्रबल शत्रु हैं, जो मनुष्यों को सब ओर से घेरे रहते हैं। प्रमाद में पड़े हुए पुरुषों को ये अत्यंत पीड़ा देते हैं। मनुष्यों को देखते ही भेड़ियों की तरह बलपूर्वक उन पर टूट पड़ते हैं। इन्हींसे सबको दुःख प्राप्त होता है, इन्हींकी प्रेरणा से मनुष्य की पापकर्मों में प्रवृत्ति होती है। प्रत्येक पुरुष को सदा इस बात की जानकारी रखनी चाहिए।

अब यह सुनो कि इनकी उत्पत्ति किससे होती है, ये किस तरह स्थिर रहते हैं तथा कैसे इनका विनाश होता है। राजन् ! सबसे पहले क्रोध की उत्पत्ति का यथार्थ रूप से वर्णन करता हूँ। क्रोध लोभ से उत्पन्न होता है, दूसरों के दोष देखने से बढ़ता है, क्षमा करने से थम जाता है और क्षमा से ही निवृत्त हो जाता है।

काम संकल्प से उत्पन्न होता है। उसका सेवन किया जाय तो बढ़ता है और जब बुद्धिमान पुरुष उससे विरक्त हो जाता है, तब वह तत्काल नष्ट हो जाता है।

मोह अज्ञान से उत्पन्न होता है और पाप की आवृत्ति करने से बढ़ता है। जब मनुष्य तत्त्वज्ञ महापुरुषों एवं विद्वज्जनों में अनुराग करता है, तब उसका मोह तत्काल नष्ट हो जाता है।

जो लोग धर्म के विरोधी ग्रंथों एवं पुस्तकों का (जैसे - चार्वाक मत के ग्रंथ एवं कामुकता बढ़ानेवाली पुस्तकें, आजकल के गंदी पटकथाओंवाले चलचित्र) अवलोकन करते हैं, उनके मन में अनुचित कर्म करने की इच्छारूपी विधित्सा उत्पन्न होती है। यह तत्त्वज्ञान से निवृत्त होती है।

जिस पर प्रेम हो, उस प्राणी के वियोग से शोक प्रकट होता है। परंतु जब मनुष्य यह समझ ले कि 'शोक व्यर्थ है, इससे कोई लाभ नहीं है' तो तुरंत ही उस शोक की शांति हो जाती है।

क्रोध, लोभ और अभ्यास (दोहराना, आदत बना लेना) के कारण से परासुता प्रकट होती है। सम्पूर्ण प्राणियों के प्रति दया और वैराग्य से वह निवृत्त होती है। परदोष-दर्शन से इसकी उत्पत्ति होती है और बुद्धिमानों के तत्त्वज्ञान से वह नष्ट हो जाती है।

सत्य का त्याग और दुष्टों का साथ करने से मात्सर्य दोष की उत्पत्ति होती है। तात ! श्रेष्ठ पुरुषों की सेवा और संगति करने से उसका नाश हो जाता है।

अपने उत्तम कुल, उत्कृष्ट ज्ञान तथा ऐश्वर्य का अभिमान होने से देहाभिमानी मनुष्यों पर मद सवार हो जाता है परंतु इनके यथार्थ स्वरूप का ज्ञान हो जाने पर वह तत्काल उतर जाता है।

मन में कामना होने से तथा दूसरे प्राणियों की हँसी-खुशी देखने से ईर्ष्या की उत्पत्ति होती है तथा विवेकशील बुद्धि के द्वारा उसका नाश होता है।

राजन् ! समाज से बहिष्कृत हुए नीच मनुष्यों के द्वेषपूर्ण तथा अप्रामाणिक वचनों को (शेष पृष्ठ १५ पर)

माता-पिता व गुरुजनों का सम्मान बना देता महान

एक गरीब परिवार में एक बालक ने जन्म लिया। उसके माता-पिता ने उसे अक्षरज्ञान के साथ संस्कृत-ज्ञान तथा धर्मग्रंथों के सुंदर संस्कार भी दिये।

जब बालक ५ वर्ष का हुआ, तब पिताजी उसे पंडित हरदेवजी की पाठशाला में भर्ती कराने के लिए ले गये। पंडितजी ने पूछा : "बालक ! क्या कोई श्लोक जानते हो ?"

बालक : "जी हाँ।"

"बहुत अच्छा, जरा सुनाओ तो !"

बालक ने गुरुजी के पास जाकर उनके पैर छुए। हरदेवजी का हृदय पुलकित हो गया। फिर बालक ने पिताजी को झुककर प्रणाम किया और पिताजी द्वारा प्रतिदिन सिखाये गये श्लोकों को सुनाना प्रारम्भ किया।

गुरुजी प्रसन्नता से बोले : "कोई कविता आती हो तो सुनाओ।"

"जी गुरुजी !" बालक द्वारा मीठे स्वर में गायी गयी कविता वातावरण को मधुमय बना गयी।

बालक की विनम्रता व कुशाग्रता देखकर गुरु हरदेवजी बहुत प्रसन्न हुए और उनके हृदय से आशीर्वाद बरस पड़े : "बेटा ! तुम अपने कुटुम्ब को स्थायी कीर्ति प्राप्त कराओगे। तुम्हारे कारण तुम्हारा कुटुम्ब महान बनेगा।"

जानते हो वह बालक कौन था ? महामना मदनमोहन मालवीयजी, जिनकी कीर्ति आज भी भारतीय इतिहास के आकाश में एक उज्ज्वल नक्षत्र की नाईं जगमगा रही है।

जो माता-पिता और गुरुजनों को प्रणाम करता है, उनका आदर-सम्मान करता है, उसे उनके हृदय से बरसे आशीर्वाद तो मिलते ही हैं, साथ ही नम्रता, शील, संयम, सदाचार जैसे सद्गुण उसमें सहज ही आने लगते हैं। महान लोगों का प्रथम गुण उनकी नम्रता ही है।

उन्नति के गगन में तीव्र गति से उड़ान भरने के लिए बहुत परिश्रम की आवश्यकता नहीं है। दो ही बातें काफी हैं - भगवान के रास्ते, संयम-सदाचार के रास्ते आगे बढ़ने में मदद करनेवाले अपने हितैषी माता-पिता का आदर और भगवत्प्राप्ति के रास्ते पर आगे बढ़ानेवाले परम हितैषी सद्गुरु का आज्ञापालन।

(पृष्ठ १४ से '१३ प्रबल शत्रुओं ...' का शेष) सुनकर भ्रम में पड़ जाने से निंदा करने की आदत हो जाती है परंतु श्रेष्ठ पुरुषों को देखने से वह शांत हो जाती है।

जो लोग अपनी बुराई करनेवाले बलवान मनुष्य से बदला लेने में असमर्थ होते हैं, उनके हृदय में तीव्र असूया (दोष-दर्शन की प्रवृत्ति) पैदा होती है परंतु दया का भाव जाग्रत होने से उसकी निवृत्ति हो जाती है।

सदा कृपण मनुष्यों को देखने से अपने में भी दैन्य भाव - कंजूसी का भाव पैदा होता है; धर्मनिष्ठ पुरुषों के उदार भाव को जान लेने पर वह कंजूसी का भाव नष्ट हो जाता है।

प्राणियों का भोगों के प्रति जो लोभ देखा जाता है, वह अज्ञान के ही कारण है। भोगों की क्षणभंगुरता को देखने और जानने से उसकी निवृत्ति हो जाती है।

ये सभी दोष शांति धारण करने से जीत लिये जाते हैं। (यहाँ 'शांति' से तात्पर्य 'कायरता' नहीं है।)"

भीष्म पितामह धर्मराज युधिष्ठिर से आगे कहते हैं : "तात ! धृतराष्ट्र के पुत्रों में ये सभी दोष मौजूद थे और तुम सत्य को ग्रहण करना चाहते हो इसलिए तुमने श्रेष्ठ पुरुषों की सेवा तथा सत्संग-सान्निध्य से इन सब पर विजय प्राप्त

जो वैदिक संस्कृति को, रामायण, गीता, भागवत को मानती हैं,
ऐसी संतानें तो पूरे विश्व का कल्याण करनेवाली होती हैं।

प्रेम और काम में अंतर

- पूज्य बापूजी

प्रेम हर प्राणी के स्वतःसिद्ध स्वभाव में है लेकिन वह प्रेम जिस चीज में लगता है, वही रूप हो जाता है। प्रेम पैसों की तरफ जाता है तो लोभ बन जाता है, प्रेम परिवार के इर्दगिर्द मँडराता है तो मोह बन जाता है, प्रेम शरीर या पद की तरफ जाता है तो अहंकार बन जाता है, प्रेम बहुजनहिताय कर्म की तरफ जाता है तो कर्मयोग बन जाता है, प्रेम प्रभु की तरफ जाता है तो भक्तियोग बन जाता है और प्रेम पूर्णता की तरफ जाता है तो पूर्ण प्रेम पूर्ण ही बना देता है।

सभीका ईश्वर के साथ स्वतःसिद्ध अपनत्व है, स्वतःसिद्ध प्रेम है, स्वतःसिद्ध अविनाशी नाता है। शरीर का और आपका नाता विनाशी है। पति-पत्नी का प्रेम काम की प्रधानता से है, सेठ और नौकर का प्रेम रुपये और कार्य की प्रधानता से है। दुनियावी प्रेम जो है, इन्द्रियों, मन और भोग की प्रधानता से है लेकिन जीवात्मा का परमात्मा से प्रेम स्वतःसिद्ध है।

सोचा मैं न कहीं जाऊँगा,
यहीं बैठकर अब खाऊँगा।
जिसको गरज होगी आयेगा,
सृष्टिकर्ता खुद लायेगा ॥*

यह प्रेम की भाषा है, अहं की भाषा होती तो भूखे मर जाते। यह स्वतःसिद्ध प्रेम की भाषा है। कानूनी प्रेम की भाषा, पति-पत्नी के प्रेम की भाषा होती तो भूखे मरते।

ज्यूँ ही मन विचार वे लाये,
त्यूँ ही दो किसान वहाँ आये।

और किसान क्या बोलते हैं ? ''रात को सपने में मार्ग देखा।'' मेरे को तो सुबह विचार आया लेकिन मेरा प्रेमास्पद (परमात्मा) पहले ही सोचता है कि 'इसे सुबह विचार आयेगा' तो रात को स्वप्न में दिखा देता है किसानों को रास्ता !

बच्चे को माँ दुत्कार देती है, फिर भी बच्चा खिंच-खिंचकर माँ की तरफ आता है और कभी माँ को बच्चा मुक्के मार के रूठ के चला जाता है तो माँ : ''बेटा ! खा ले, खा ले।...'' कह के मनाने की कोशिश करती है।

बेटा : ''नहीं खाना, मैं तुम्हारे घर में नहीं आऊँगा।'' पैर पटकता-पटकता विद्यालय जाता है। कक्षा में बैठा है। दोपहर की छुट्टी होने के पहले माँ पहुँच जाती है।

माँ : ''मास्टर साहब !...''

मास्टर साहब : ''अरे माई ! रुको, रुको।...''

''अरे, मेरा बेटा बिना खाये निकला है।''

माँ बुलाती है : ''बेटा !''

बेटा बोलता है : ''नहीं खाना है !''

''बेटा ! तू नहीं खायेगा तो मैं कैसे खाऊँगी ?''

माँ का प्रेम बेटे को खिलाये बिना नहीं रहता है और बेटा भी माँ को देखते-देखते फिर गले लग जाता है। प्रेम स्वतःसिद्ध है। स्वतःसिद्ध प्रेम को अगर पहचान लें तो नीरसता चली जायेगी और निर्दुःखता स्वाभाविक आ जायेगी।

जीव प्रेमस्वरूप परमात्मा का अभिन्न अंग है, जैसे तरंग समुद्र अथवा पानी का अभिन्न अंग है। कोई भी तरंग आपको सड़क पर दौड़ती हुई मिले तो मुझे बताना। मैं आपका चेला बन जाऊँगा। जब भी तरंग दौड़ेगी तो पानी पर ही दौड़ेगी, सड़क पर नहीं दौड़ेगी। ऐसे ही जो फुरना होता है, जो विचार आते हैं, संकल्प-विकल्प होते हैं वे चैतन्यस्वरूप, प्रेमस्वरूप आत्मचैतन्य से ही उठते हैं। लेकिन वह प्रेम जब देखना, सूँघना, सुनना, चखना, स्पर्श करना - इन पाँच विकारों में भटकता है अथवा मान-बड़ाई, शारीरिक आराम या तामसी आराम में भटकता है तो वह प्रेम तबाही की तरफ ले जाता है।

भगवान राम के गुरुदेव वसिष्ठजी महाराज कहते हैं : ''हे रामजी ! तीन पदार्थ बड़े अनर्थ और परम सार के कारण हैं - एक तो लक्ष्मी (सम्पदा), दूसरा आरोग्य और तीसरा यौवन अवस्था।''

अगर इनका सदुपयोग प्रेमास्पद (ईश्वर) के लिए किया जाय तो परमात्मप्राप्ति शीघ्र होती है। अगर इनके द्वारा संसार के सुखों का उपभोग किया जाय तो जीव दुःखों की खाई में जा गिरता है, जन्म से जन्मांतर के चक्र में पहुँच जाता है। राजा नृग बड़ा प्रसिद्ध था लेकिन मरने के बाद गिरगिट हो गया क्योंकि प्रेम शरीर में था, भोगों में था। राजा अज मरने के बाद साँप हो गया।

प्रेम न खेतों ऊपजे प्रेम न हाट बिकाय ।
राजा चहो प्रजा चहो शीश दिये ले जाय ।।
अहं दिये ले जाय ।।

प्रेम और वासना में क्या फर्क है ? वासना को कितना भी दो, तृप्ति नहीं होगी और प्रेम लेकर तृप्त नहीं होता है, देकर तृप्त होता है।

प्रेम जब संसार में लगता है अर्थात् सरकनेवाले गलियारों में जाता है तो वह विकार बनता है, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार बनता है, हमें यश का गुलाम बनाता है, आराम का पिट्ठू बनाता है। ऐसा करके जीव को नीच गतियों में ले जाता है। ऐसे प्रेम को काम कहेंगे। काम जीव को भीतर से बाहर ले आता है और प्रेम बाहर से भीतर ले जाता है आत्मिक शांति में। कामनाएँ अशांति की तरफ ले जाती हैं और प्रेम परमात्म-शांति की तरफ

(शेष पृष्ठ १२ पर)

दोष-दर्शन नहीं देव-दर्शन

– पूज्य बापूजी

एक माई ने अपने बेटे की निंदा की एवं बहन ने अपने भाई की निंदा की उसकी धर्मपत्नी के सामने, जो अभी-अभी शादी करके आयी थी। बहन बोली : ''मेरे भाई का नाम तो तेजबहादुर है। बड़ा तेज है, बात-बात में अड़ जाता है, माँ से पूछो...''

माँ ने कहा : ''इसको पता चलेगा, अभी तो शादी हुए दूसरा दिन हुआ है। अभी तेरे से पंगा होगा, तेरी खबर लेगा बहुरानी ! मेरा बेटा है, मेरा जाया हुआ है, मैं जानती हूँ। अभी तो २-३ दिन मिठाइयों और गहनों का मजा ले ले, फिर देख कैसा है तेजबहादुर ! कैसा तेज है !''

बहुरानी थोड़ी गम्भीर दिखी।

दोनों ने बोला : ''तू कुछ बोलती नहीं ! इतनी देर से हम तेरे पति की निंदा कर रहे हैं।''

बहू तो सत्संगी थी, वह बोली : ''मैं क्या बोलूँ ? आप तो उनकी माताजी हो, मैं आपको नहीं बोल सकती और आप उनकी बहन हो...''

''तो तू क्यों नहीं पूछती है कि क्या वे सचमुच में ऐसे हैं ? तेज स्वभाववाले हैं ?''

''माताजी ! माफ करना। आप तो अभी वृद्ध हो, भगवान के धाम में जाओगी। और ननदजी ! आप शादी में आयी हो, अपनी ससुराल जाओगी। मेरे को तो इनके साथ ही जिंदगी गुजारनी है। मैं इनमें दोष देखकर अपना जीवन जहरी काहे को बनाऊँ ? कैसे भी हैं, ये तो मेरे भर्ता हैं, पतिदेव हैं। देखा जायेगा... हरि ॐ... हरि ॐ... निंदा सुनकर, मान के मैं काहे को सिकुड़ूँ, काहे को परेशान हो जाऊँ !''

कैसी ऊँची समझ रही सत्संगी बहुरानी की ! सत्संग जीवन जीने की कला सिखा देता है। दुःख की दलदल में भी समता और ज्ञान के कमल खिला देता है।

प्रेम और विश्वास कैसे बढ़े ?

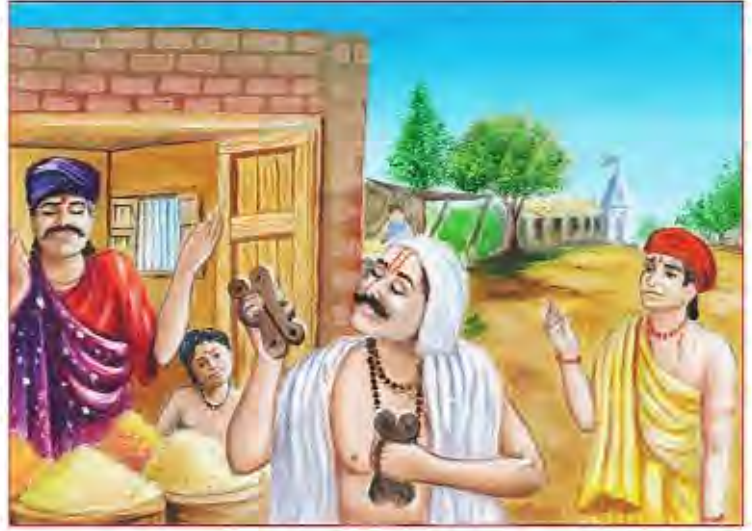
प्रेम का बाप है विश्वास और विश्वास का बाप है सच्चाई। पति-पत्नी को एक-दूसरे से सच्चाई से पेश आना चाहिए। पत्नी एक बार झूठ बोलेगी, दो बार, पाँच बार, दस बार तो आखिर पति भी तो रोटी खाता है, उसे पता चल जायेगा। पति भी दस बार झूठ बोलेगा तो आखिर पत्नी भी तो रोटी खाती है, पति की भी पोल खुल जायेगी। इसलिए एक-दूसरे को झाँसा देकर पटा के नहीं जीना चाहिए। सच्चाई से बोल दो कि 'देखो, तुमको सुनकर अच्छा तो नहीं लगेगा लेकिन मेरे से ऐसा हो गया... मैं सत्य बोलता हूँ।' घुमा-फिराकर आप जितना दूसरों के सामने अच्छा दिखने का दिखावा करोगे, उतनी ही आपकी उस 'अच्छाई' की पोल खुल जायेगी। लेकिन सच्चाई से जितने तुम अच्छे दिखोगे, उतना ही तुम्हारे प्रति दूसरों में विश्वास बढ़ेगा।

मैं आपको सच बताता हूँ कि और लोग तो चन्द्रमा को अर्घ्य देते हैं लेकिन मेरे बेटे की माँ व्रत खोलती है तो मुझे अर्घ्य देकर फिर खाना खाती है, विश्वास की बात है।

बेटा पिता पर विश्वास करे कि 'मेरे पिताजी जो करते हैं, मेरी भलाई के लिए करते हैं।' (शेष पृष्ठ १२ पर)

ईश्वर तक पहुँचने की चाबी : भगवन्नाम

नाम में महान शक्ति है पर अर्थ का ज्ञान होने पर उसकी वास्तविकता समझ में आती है। जब द्वेषवश किसीको उल्लू, गधा, सुअर आदि बुरे नामों से पुकारा जाता है तो वह अपना संतुलन खो बैठता है। सभी अपना नाम पुकारे जाने पर प्रत्युत्तर देते हैं।

सिद्ध महापुरुषों की वाणियाँ बताती हैं कि भगवन्नाम में महान सामर्थ्य है । असंख्य लोगों ने जप की सहायता से आध्यात्मिक उन्नति की है । यह एक महत्त्वपूर्ण साधना-पद्धति है । भगवन्नाम-जप करनेवाले साधक में भगवन्नाम की शक्ति अवश्य प्रकट होती है। भगवन्नाम मन में उठ रहे अशुभ विचारों को निरस्त करता है। साधक के लिए नाम-जप के बिना पूर्ण पवित्र जीवन-यापन एक प्रकार से असम्भव है । अतः हमें निरंतर गुरुमंत्र का और जिन्हें दीक्षा लेने का सौभाग्य नहीं मिला उन्हें भगवन्नाम का जप करना चाहिए ताकि हमारे शरीर एवं मन पवित्र और आध्यात्मिक स्पंदनों से स्पंदित होते रहें। नाम महाराज हमारी बाधाओं को दूर करते हैं और हमारे आत्मा और परमात्मा का एकत्व-ज्ञान पाने में सहायता करते हैं।

जप या ध्यान का अभ्यास करते समय तन्द्रा (झोंके खाना) मत आने दो। यदि सुस्ती आती है तो उठकर कमरे में जप करते-करते टहल लो। जब मन चंचल और बहिर्मुख होता है, तब दीर्घ (=लम्बा) या प्लुत (=उससे अधिक लम्बा) भगवन्नाम-उच्चारण करना चाहिए।

गुरुमंत्र के हर जप के साथ भावना करो कि 'हमारे शरीर, मन और इन्द्रियों के दोष निकल रहे हैं, बुद्धि शुद्ध हो रही है।' गुरुमंत्र का जप मन को शांत करता है। जब मस्तिष्क अत्यंत तनावपूर्ण अथवा अवसादपूर्ण स्थिति में आ जाय तो तत्काल प्रभुनाम गुनगुनाते हुए आनंदस्वरूप आत्मा का चिंतन शुरू कर दो। पवित्र भावना करो कि 'इससे शरीर एवं मस्तिष्क में एक नयी लय के साथ संतुलन की स्थिति की शुरुआत हो रही है।' आप अनुभव करेंगे कि कैसे इससे चित्त की बहिर्मुखी प्रवृत्ति शांत और अंतर्मुखी हो रही है।

गुरुमंत्र-जप की तुलना उस मजबूत रस्सी से की जा सकती है, जिसका एक सिरा नदी में है और दूसरा किनारे पर बड़े कुंदे से बँधा है। जिस प्रकार रस्सी को पकड़ के आगे बढ़ते हुए तुम अंत में कुंदे को छूते हो, उसी प्रकार भगवन्नाम की प्रत्येक आवृत्ति तुम्हें भगवान के समीप ले जाती है । जप सचेत होकर तथा ध्यानपूर्वक करना चाहिए और धीरे-धीरे इसे बढ़ाना चाहिए।

कई बार हम अपने समक्ष उपस्थित खतरे को अपनी कल्पना से बढ़ा-चढ़ा लेते हैं। परिस्थिति प्रायः इतनी बुरी नहीं होती जितनी हम मान लेते हैं। गुरु-ज्ञान, अद्वैत ज्ञान का सहारा हो तो हर परिस्थिति से अप्रभावित रह सकते हैं। परंतु यदि परिस्थितियों में सत्यबुद्धि नहीं हट रही हो तो सदा प्रार्थना, जप करें। (शेष पृष्ठ ३१ पर)

पापों, रोगों, संतापों का नाश और उत्तम गति प्रदान करनेवाला व्रत

(माघ मास व्रत : २३ जनवरी से २२ फरवरी)

पूरा माघ मास ही 'पर्व मास' माना जाता है। इस मास का ऐसा प्रभाव है कि धरती पर कहीं का भी साफ जल गंगाजल की नाईं पवित्र, हितकारी माना जाता है। पद्म पुराण (उत्तर खंड : २२१.८०) में लिखा है कि

कृते तपः परं ज्ञानं त्रेतायां यजनं तथा।
द्वापरे च कलौ दानं माघः सर्वयुगेषु च ॥

'सत्ययुग में तपस्या को, त्रेता में ज्ञान को, द्वापर में भगवान के पूजन को और कलियुग में दान को उत्तम माना गया है परंतु माघ का स्नान सभी युगों में श्रेष्ठ समझा गया है।'

भगवान राम के पूर्वज राजा दिलीप ने वसिष्ठजी के चरणों में प्रार्थना की : ''प्रभु ! उत्तम व्रत, उत्तम जीवन और उत्तम सुख, भगवत्सुख का मार्ग बताने की कृपा करें।''

वसिष्ठजी बोले : ''राजन् ! माघ मास में सूर्योदय से पहले जो स्नान करते हैं वे अपने पापों, रोगों और संतापों को मिटानेवाली पुण्याई प्राप्त कर लेते हैं। यज्ञ-याग, दान करके लोग जिस स्वर्ग को पाते हैं, वह माघ मास का स्नान करनेवाले को ऐसे ही प्राप्त हो जाता है।''

अतः संकल्प करो कि 'मैं पूरे माघ मास में भगवद्-चिंतन करके प्रातःस्नान करूँगा।' चाहे रात को देर-सवेर सोयें, संकल्प करें कि 'मुझे सूर्योदय से पहले इतने बजे स्नान करना ही है' तो सुबह आँख खुल ही जायेगी। नियम-निष्ठा रक्षा करती है। थोड़ी ठंड लगेगी लेकिन शरीर में ठंड झेलने की ताकत आयेगी तो शरीर गर्मी भी पचा लेगा। आदमी प्रतिकूलता से जितना भागता है, उतना कमजोर संकल्पवाला हो जाता है और प्रतिकूलता को दृढ़ता से जितना झेलता है, उतना वह दृढ़संकल्पी हो जाता है।

सूर्योदय के समय सूरज दिख रहा हो चाहे बाद में दिखे, तुम तो पूर्व की तरफ जल-राशि अर्पण करके उस गीली मिट्टी का तिलक कर लो और लोटे में जो थोड़ा पानी बचा हो उसको देखते हुए ॐकार का जप करके थोड़ा-सा जल पी लो। आपको भगवच्चरणामृत, ताजे भगवत्प्रसाद का एहसास होगा।

माघ-स्नान से स्वर्ग की प्राप्ति

'पद्म पुराण' में कथा आती है कि सुव्रत नामक एक ब्राह्मण था। उसने नियम-अनियम की परवाह किये बिना जीवनभर धन कमाया। बुढ़ापा आया, अब देखा कि 'परलोक में तो यह धन साथ नहीं देगा।' और तभी दैवयोग से एक रात उसका धन चोर चुरा ले गये। तो धन-चोरी के दुःख से दुःखी हुआ और 'बुढ़ापे में अब मैं क्या करूँ ?...' ऐसा शोक कर रहा था, इतने में उसे आधा श्लोक याद आ गया कि 'माघ मास में ठंडे पानी से स्नान करने से व्यक्ति की सद्गति होती है और उसे स्वर्ग की प्राप्ति होती है।' तो उसने माघ-स्नान शुरू किया। ९ दिन स्नान किया, १०वें दिन तो ठिठुरन से शरीर कृश हो गया और मर गया। उसने दूसरा कोई पुण्य नहीं किया था लेकिन माघ-स्नान के पुण्य-प्रभाव से वह स्वर्ग को गया।

माघ मास में विशेष करणीय

इस मास में पुण्यस्नान, दान, तप, होम और उपवास भयंकर पापों का नाश कर देते हैं और जीव को उत्तम गति प्रदान करते हैं। जिस वस्तु में आसक्ति है, उस वस्तु को बलपूर्वक त्याग दें तो अधर्म की जड़ें कटती हैं। जो माघ मास में इन छः प्रकार से तिलों का उपयोग करता है, वह इहलोक और परलोक में वांछित फल पाता है : तिल का उबटन, तिलमिश्रित जल से स्नान, तिल से तर्पण या अर्घ्य, तिल का होम, तिल का दान और तिलयुक्त भोजन। किंतु ध्यान रखें, रात्रि को तिल व तिल के तेल से बनी वस्तुएँ खाना वर्जित है, हानिकारक है। माघ में मूली न खायें।

माघ मास में जप तो जरूर करना चाहिए। इस मास में एक समय भोजन करने से व्यक्ति दूसरे जन्म में धनवान कुल में जन्म लेगा। दूसरी बात, माघ मास में धीरे-धीरे गर्मी बढ़ती है तो एक समय भोजन करनेवाला स्वस्थ रहेगा और उसका सत्त्वगुण बढ़ेगा। ज्यादा खायेगा तो आलस्य और तमोगुण बढ़ेगा। तो यह स्वास्थ्य के साथ-साथ पुण्यलाभ की व्यवस्था है अपने व्रत-पर्वों में।

पूरे माघ मास का फल

पूरा मास जल्दी स्नान कर सकें तो ठीक है नहीं तो एक सप्ताह तो अवश्य करें। त्रयोदशी से माघी पूर्णिमा तक अंतिम ३ दिन प्रातःस्नान करने से भी महीनेभर के स्नान का प्रभाव, पुण्य प्राप्त होता है।

जो वृद्ध या बीमार हैं, जिन्हें सर्दी-जुकाम आदि है वे सूर्यनाड़ी अर्थात् दायें नथुने से श्वास चलाकर स्नान करें तो सर्दी-जुकाम से रक्षा हो जायेगी।

ऐसा तीर्थस्नान तो सभी कर सकते हैं

इस मास में तीर्थस्नान की महिमा है। बाहर के तीर्थ में स्नान न कर सको तो हृदय से ही मानसिक तीर्थों में जाकर स्नान कर लिया - 'सत्य तीर्थ, क्षमा तीर्थ, मौन तीर्थ, ब्रह्मचर्य तीर्थ, अद्रोह (द्वेषरहितता) तीर्थ, इन्द्रियनिग्रह तीर्थ, ज्ञान तीर्थ, आत्मतीर्थ, ध्यान तीर्थ, सर्वभूतदया तीर्थ, आर्जव (सरलता) तीर्थ, दान तीर्थ, दम (मनोनिग्रह) तीर्थ, संतोष तीर्थ, नियम तीर्थ, मंत्रजप तीर्थ, प्रियभाषण तीर्थ, धैर्य तीर्थ, अहिंसा तीर्थ और शिव (कल्याणस्वरूप परमात्मा) स्मरण तीर्थ... इन आध्यात्मिक तीर्थों में हम जा रहे हैं और फिर हम परमात्मा के नाम का जप करते हैं। मन की शुद्धि सब तीर्थों से उत्तम तीर्थ है।' यह स्नान माघ मास में बहुत लाभ देगा।

यदि कोई निष्काम भाव से केवल भगवत्प्रसन्नता, भगवत्प्राप्ति के लिए माघ-स्नान करता है तो उसको भगवत्प्राप्ति भी बहुत-बहुत आसानी से होती है।

राष्ट्रप्रेम व आध्यात्मिक गुणों के धनी सुभाषचन्द्र बोस

(नेताजी सुभाषचन्द्र बोस जयंती : २३ जनवरी)

राष्ट्रनायक नेताजी सुभाषचन्द्र बोस का जीवन भारतीय संस्कृति के ऊँचे सद्गुणों और राष्ट्रप्रेम से ओतप्रोत था । उनकी माँ उन्हें बचपन से ही संत-महापुरुषों के जीवन-प्रसंग सुनाती थीं । सुभाषचन्द्र के जीवन में उनकी माँ द्वारा सिंचित किये गये महान जीवन-मूल्यों की छाप स्पष्ट रूप में झलकती है ।

मैं कौन हूँ ? मेरा जन्म किसलिए ?

१३ साल की उम्र में जब सुभाष छात्रावास में रहते थे, तब उनके मन में जीवन की वास्तविकता के संबंध में प्रश्न गूँज उठा कि 'मैं कौन हूँ ? मेरा जन्म किसलिए हुआ है ?' उन्होंने अपनी माँ को पत्र लिखा कि 'माँ ! मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है ? मुझे जीवन में क्या करना है ?'

बड़े होने पर ये ही सुभाष लिखते हैं कि 'मैंने यह अनुभव कर लिया है कि अध्ययन ही विद्यार्थी के लिए अंतिम लक्ष्य नहीं है । विद्यार्थियों का प्रायः यह विचार होता है कि अगर उन पर विश्वविद्यालय का ठप्पा लग गया तो उन्होंने जीवन का चरम लक्ष्य पा लिया लेकिन अगर किसीको ऐसा ठप्पा लगने के बाद भी वास्तविक ज्ञान नहीं प्राप्त हुआ तो ? मुझे कहने दीजिये कि मुझे ऐसी शिक्षा से घृणा है । क्या इससे कहीं अधिक अच्छा यह नहीं है कि हम अशिक्षित रह जायें ? अब समय नहीं है और सोने का । हमको अपनी जड़ता से जागना ही होगा ।' नेताजी का आत्मविद्या के प्रति बहुत प्रेम था ।

इसलिए मैं हिन्दी सीख रहा हूँ

जब नेताजी विदेश में 'आजाद हिन्द फौज' बनाकर देश की स्वतंत्रता के लिए युद्ध में जुटे थे, तब वे रात को हिन्दी लिखने का अभ्यास करते थे । उनके एक सहायक ने उनसे एक दिन पूछ ही लिया : ''नेताजी ! सारे संसार में युद्ध हो रहा है । आपके जीवन को हर समय खतरा है । ऐसे में हिन्दी का अभ्यास करने का क्या मतलब हुआ ?''

सुभाषचन्द्र : ''हम देश की स्वतंत्रता के लिए युद्ध लड़ रहे हैं । आजादी के बाद जिस भाषा को मैं राष्ट्र की भाषा बनाना चाहता हूँ, उसमें पढ़ना-लिखना और बोलना बहुत आवश्यक है, इसलिए मैं हिन्दी सीखने की कोशिश कर रहा हूँ ।''

मैं तो हिन्दी में ही बोलूँगा

नेताजी का राष्ट्रभाषा के प्रति भी बहुत प्रेम था यह बात इस घटना में स्पष्ट दिखती है :

एक बार नेताजी भाषण देने प्रयाग गये । उनके सचिव ने कहा : ''यहाँ रहनेवाले बंगालियों की सभा में भाषण

देना है परंतु वे हिन्दी नहीं जानते, आपको बंगाली भाषा में ही बोलना होगा।''

सुभाष : ''इतने साल यहाँ रहकर भी ये लोग अपनी राष्ट्रभाषा नहीं सीख पाये तो इसमें मेरा क्या दोष है ? मैं तो हिन्दी में ही बोलूँगा।''

'प्रत्युत्पन्न मति' के धनी सुभाष

नेताजी बचपन से ही अत्यंत मेधावी थे । आई.सी.एस. की परीक्षा में साक्षात्कार (इंटरव्यू) के समय एक अंग्रेज अधिकारी ने अँगूठी दिखाकर सुभाष बाबू से पूछा : ''क्या तुम इस अँगूठी में से निकल सकते हो ?''

तुरंत उत्तर मिला : ''जी हाँ, निकल सकता हूँ।''

''कैसे... ?''

सुभाष बाबू ने कागज की एक पर्ची पर अपना नाम लिखा और उसे मोड़कर अँगूठी में से आर-पार निकाल दिया । वह अधिकारी भारतीय मेधा की त्वरित निर्णयशक्ति अथवा प्रत्युत्पन्न मति (तत्काल सही जवाब या प्रतिक्रिया देने में सक्षम मति) देखकर दंग रह गया।

वह स्तब्ध होकर देखती ही रही...

जब सुभाषचन्द्र अविवाहित थे एवं विदेशों में घूम-घूमकर आजाद हिन्द फौज को मजबूत कर रहे थे, उन दिनों एक खूबसूरत विदेशी महिला पत्रकार ने उनसे पूछा : ''क्या आप उम्रभर कुँवारे ही रहेंगे ?''

नेताजी मुस्कराते हुए बोले : ''शादी तो मैं कर लेता लेकिन मेरा माँगा हुआ दहेज कोई देने को तैयार नहीं होगा।''

''ऐसी क्या माँग है जो कोई पूरी नहीं कर सकता ? अपनी बेटी आपके साथ ब्याहने के लिए कोई भी बड़े-से-बड़ा दहेज दे सकता है।''

''मुझे दहेज में अपने वतन की आजादी चाहिए। बोलो कौन देगा ?''

वह विदेशी पत्रकार कुछ समय तक स्तब्ध होकर उनकी ओर देखती ही रही । धन, सौंदर्य एवं व्यक्तिगत सुख के प्रति सुभाषचन्द्र की विरक्तता देख के महिला के मन में उनके प्रति बहुत आदर एवं विस्मय उत्पन्न हुआ। उसका सर उनके सम्मुख सम्मान व आदर भाव से झुक गया।

नेताजी का अपने देश व संस्कृति के प्रति प्रेम, समर्पण, निष्ठा हर भारतवासी के लिए प्रेरणादायी है।

वे कारागार को भी वैकुंठ बना देंगे - पूज्य बापूजी

जो अहंकारी हैं, स्वार्थी हैं वे लोग तो अपने महलों को भी कारागार बना देते हैं, कब्रिस्तान बना देते हैं और जो सरल हैं, नि:स्वार्थी हैं, ईश्वर की मस्ती का जिनको रस मिल गया है, वे कारागार को भी वैकुंठ (अकुंठित मति) बना देंगे, कब्रिस्तान को भी गुलिस्ताँ बना देंगे । बाहर अच्छा है, इससे ही सुख मिलता है - ऐसी बात नहीं है । भीतर तुम सुखद हो जाओ तो तुम जहाँ कदम रखोगे वहाँ सुखमय वातावरण हो जायेगा।

(१९८४ के पूज्यश्री के सत्संग से)

श्रद्धा की साक्षात् मूर्ति

सद्गुरु ही शिष्य को सही मार्ग दिखाते हैं एवं उस पर चलने की शक्ति देते हैं । सद्गुरु ही मार्ग के अवरोध बताते हैं तथा उनको दूर करने के उपाय बताते हैं । गुरु ही शिष्य की योग्यताओं को, शिष्य के अंदर छुपी अनंत सम्भावनाओं को जानते हैं।

देवर्षि नारदजी ने पार्वतीजी के बारे में कहा था : ''यह कन्या सब गुणों की खान है । यह सारे जगत में पूज्य होगी । इसका पति योगी, जटाधारी, निष्काम-हृदय और अमंगल वेशवाला होगा।''

पार्वतीजी के माता-पिता दुःखी हो गये । पार्वतीजी के पिता ने नारदजी से पूछा : ''हे नाथ ! अब क्या उपाय किया जाय ?''

नारदजी बोले : ''उमा को वर तो वैसा ही मिलेगा जैसा मैंने बताया है परंतु मैंने जो लक्षण बताये हैं, मेरे अनुमान से वे सभी शिवजी में हैं। यद्यपि संसार में वर अनेक हैं पर पार्वती के लिए शिवजी को छोड़कर कोई योग्य वर नहीं है। शिवजी समर्थ हैं क्योंकि वे भगवान हैं। तप करने से वे बहुत जल्दी संतुष्ट हो जाते हैं। यदि तुम्हारी कन्या तप करे तो शिवजी होनहार को मिटा सकते हैं।''

कुछ समय बीतने पर पार्वतीजी ने तपस्या शुरू की। शिवजी ने सप्तर्षियों को उनके पास परीक्षा लेने हेतु भेजा। सप्तर्षियों ने कहा : ''नारद का उपदेश सुनकर आज तक किसका घर बसा है ? दक्ष के पुत्रों को उपदेश दिया तो उन्होंने फिर लौटकर घर का मुँह भी नहीं देखा। नारद ने ही हिरण्यकशिपु का घर चौपट किया। जो भी नारद की सीख सुनते हैं वे घर छोड़कर अवश्य ही भिखारी हो जाते हैं। उनके वचनों पर विश्वास कर तुम ऐसा पति चाहती हो जो स्वभाव से ही उदासीन, गुणहीन, निर्लज्ज, बुरे वेशवाला, नर-कपालों की माला पहननेवाला, कुलहीन, बिना घर का और शरीर पर साँपों को लपेटे रखनेवाला है ? ऐसे वर के मिलने से तुम्हें क्या सुख होगा ? तुम उस ठग के बहकावे में आकर खूब भूलीं। पहले शिवजी ने सती से विवाह किया था परंतु फिर उसे त्यागकर मरवा डाला। अब वे भीख माँगकर खा लेते हैं और सुख से सोते हैं। ऐसे स्वभाव से ही अकेले रहनेवालों के घर भी भला क्या कभी स्त्रियाँ टिक सकती हैं ? हमारा कहा मानो, हमने तुम्हारे लिए अच्छा वर विचारा है। वह बहुत ही सुंदर, पवित्र, सुखदायक और सुशील है, जिसका यश और लीला वेद गाते हैं। वह दोषों से रहित, सारे सद्गुणों की राशि, लक्ष्मी का स्वामी और वैकुंठपुरी का रहनेवाला है। हम ऐसे वर को तुमसे मिला देंगे।''

पार्वतीजी ने कहा : ''मैं नारदजी के वचनों को नहीं छोड़ूँगी, चाहे घर बसे या उजड़े - इससे मैं नहीं डरती । जिसको गुरु के वचनों में विश्वास नहीं है, उसको सुख और सिद्धि स्वप्न में भी सुगम नहीं होती।''

गुर के बचन प्रतीति न जेही।

सपनेहुँ सुगम न सुख सिधि तेही ॥

''मेरा तो करोड़ जन्मों तक यही हठ रहेगा कि या तो शिवजी को वरूँगी, नहीं तो कुँवारी ही रहूँगी। स्वयं शिवजी सौ बार कहें तो भी नारदजी के उपदेश को न छोड़ूँगी।''

तजउँ न नारद कर उपदेसू ।
आपु कहहिं सत बार महेसू ॥ (श्री रामचरित. बा.कां.)

नारदजी के वचनों में दृढ़ श्रद्धा-विश्वास व अपने स्वानुभव के प्रताप से पार्वतीजी ने नारदजी के प्रति रंचमात्र भी संशय को अपने मन में फटकने नहीं दिया। शिवजी के पास जाकर सप्तर्षियों ने सारी कथा सुनायी। पार्वतीजी का ऐसा प्रेम तथा गुरु के प्रति अटूट श्रद्धा देख शिवजी ध्यानस्थ हो गये। जब शिवजी ने कामदेव को भस्म किया, तब पुनः सप्तर्षि पार्वतीजी के पास जाकर बोले : ''तुमने हमारी बात नहीं सुनी। अब तो तुम्हारा प्रण झूठा हो गया क्योंकि शिवजी ने कामदेव को ही भस्म कर डाला।''

पार्वतीजी मुस्कराकर बोलीं : ''हे मुनिवरो ! आपकी समझ में शिवजी ने कामदेव को अब जलाया है, अब तक तो वे विकारयुक्त ही रहे ! किंतु हमारी समझ से तो शिवजी सदा से ही योगी, अजन्मे, अनिंद्य, कामरहित व भोगहीन हैं और यदि मैंने शिवजी को ऐसा समझकर ही मन, वचन और कर्म से प्रेमसहित उनकी सेवा की है तो वे कृपानिधान भगवान मेरी प्रतिज्ञा को सत्य करेंगे।'' और अंततः पार्वतीजी ने शिवजी को पा लिया।

पार्वतीजी ने अपने जीवन से सीख दी है कि शिष्य का अपने गुरु के प्रति विश्वास तथा अपने लक्ष्य (ईश्वरप्राप्ति) पर अडिगता कैसी होनी चाहिए। अपने गुरु के प्रति ऐसा दृढ़ विश्वास होना चाहिए कि 'मेरे गुरु शिवस्वरूप हैं, ब्रह्मस्वरूप हैं, साक्षात् अचल ब्रह्म हैं। वे ही मुझे पार लगानेवाले हैं, वे ही तारक और उद्धारक हैं।' पार्वतीजी ने हमें यह सीख दी है कि अगर सप्तर्षि जैसे महान व्यक्ति भी हमारे सद्गुरु के बारे में कुछ गलत कहें तो उनकी बात को भी अस्वीकार कर देना चाहिए।

ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन

यह आसन दोनों हाथों को ऊपर की तरफ बल देते हुए किया जाता है, इसलिए इसका नाम ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन है।

लाभ : (१) कब्ज दूर करने में यह आसन बहुत लाभदायी है।

(२) सीना चौड़ा व कमर पतली हो जाती है और नितम्बों की अनावश्यक चरबी दूर हो जाती है।

(३) लम्बाई बढ़ती है। पसली आदि के दर्द में लाभ होता है।

(४) यह आसन शंख-प्रक्षालन की शोधन-क्रिया में (जिसमें पेट की सम्पूर्ण आँतों की सफाई हो जाती है) किया जाता है। इस आसन के बिना शंख-प्रक्षालन हो ही नहीं सकता।

विधि : सीधे खड़े होकर दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में फँसा के हाथ ऊपर की ओर उठायें। हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें। हाथों को ऊपर की ओर खींचते हुए शरीर में खिंचाव लायें और धीरे-धीरे जितना हो सके बायीं तरफ झुकें। कुछ क्षण इस स्थिति में रहें फिर धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जायें। इसके बाद दायीं तरफ झुकें। इस प्रकार दोनों तरफ झुकें। इसे यथासम्भव दोहरायें।

चैनल पर २००८ में दिया गया पूज्य बापूजी का संदेश

(गतांक से आगे)

आचार्य रामगोपाल शुक्ल : कार्यक्रम के अंत में पूरे समाज के सर्वांगीण विकास के लिए आपके दो शब्द...

पूज्य बापूजी : सर्वांगीण विकास के लिए एक तो भारतीय संस्कृति की गीता, गाय और गंगा - इनका फायदा लें। दूसरा, शरीर स्वस्थ रहे, मन प्रसन्न रहे, बुद्धि में बुद्धिदाता का प्रकाश रहे और दिन में बार-बार 'ॐ शांति, ॐ आनंद...' यह दोहरायें, बहुत फायदा होगा आरोग्य में भी। बीच-बीच में भगवान को पुकारें : 'अच्युताय नमः। गोविन्दाय नमः। अनन्ताय नमः। अच्युत ! गोविंद ! अनंत ! आप सबकी रक्षा में सक्षम हैं।'

संस्कृति-रक्षा का संकल्प लेकर अपने-अपने इलाके में सुप्रचार में आप लग जाना, यह आपका कर्तव्य है, अकेले आशाराम का नहीं है। रामजी का कर्तव्य जब गिलहरी, बंदर और हनुमानजी व जाम्बवान अपना मानते हैं तो आशाराम का सेवाकार्य भी आप ही का है। तो आप जरा

कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा...
भले आज तूफान उठकर के आयें।
बला पर चली आ रही हों बलाएँ।
युवा वीर है दनदनाता चला जा।
कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा ॥

प्रस्तोता (होस्ट) : सङ्गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्। और

तुझमें राम मुझमें राम सबमें राम समाया है।
कर लो सभीसे स्नेह जगत में कोई नहीं पराया है ॥

यह पूज्य बापूजी का संदेश है।

बापूजी : 'कर लो स्नेह' तो इसका अर्थ यह नहीं कि षड्यंत्रकारियों के शिकार होते जाओ। आत्मबल, उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि आदि का सहारा लो।

प्रस्तोता : सद्गुरु का स्मरण करो और अपनी कर्मनिष्ठा पर दृढ़ रहो। तुम्हें परमेश्वर से प्रेम भी करना है, गुरु के सत्संग का लाभ भी लेना है और जहाँ गलत हो रहा हो, जहाँ असत्य हो रहा हो, जहाँ विसंगति हो, वहाँ पर तन के खड़े हो जाना है। तब सफलता तुम्हारे पास होगी। शायद पूज्य बापूजी का यही संदेश है।

पूज्यश्री : बस-बस-बस !..

प्रस्तोता : हम सब पूज्य बापूजी के आदर्शों का, बापूजी की वाणी का सत्कार करते हुए उन्होंने जो रास्ता दिखाया है, उस पर चलें और अपने जीवन को मंगलमय बनायें। साथ ही प्रणाम करें संत-महात्माओं को, प्रणाम करें उस संस्कृति को जिसने हमें ऐसे संत दिये जो स्वयं आत्मसाक्षात्कार करने के बाद दूसरों को भी वही अनुभूति कराने में यत्नशील रहते हैं। भारतभूमि के ऐसे संतों की जय हो ! जय हो !! जय हो !!!

(समाप्त)

एक्यूप्रेशर द्वारा गर्दन से संबंधित रोगों का इलाज

रीढ़ की हड्डी के ७ मनके, जो गर्दन के भाग में आते हैं, उन्हें सर्वाइकल वर्टीब्रे (cervical vertebrae) कहते हैं। इनमें किसी भी प्रकार की विकृति आने पर गर्दन का दर्द **(cervical spondylosis)** तथा जकड़न, चक्कर आना, कंधे का दर्द व जकड़न, बाजू की नसों में दर्द इत्यादि कई तरह की समस्याएँ देखी जाती हैं।

गर्दन का दर्द : सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस

कारण एवं लक्षण

अधिक समय तक झुककर सिलाई, कढ़ाई-बुनाई आदि का काम करनेवाले, कम्प्यूटर, मोबाइल, इंटरनेट पर लगातार काम करनेवाले, लेटकर पढ़नेवाले, गलत ढंग से व शारीरिक शक्ति से अधिक बोझ उठानेवाले एवं कार्य करनेवाले, वाहन चलानेवाले, शारीरिक परिश्रम या व्यायाम न करनेवाले तथा मानसिक रूप से अशांत व्यक्तियों में यह रोग अधिकांशतः देखने को मिलता है।

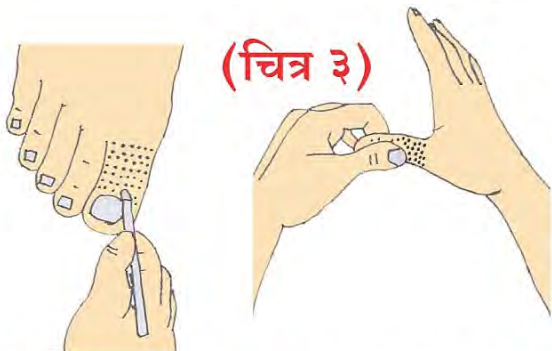
(चित्र १)

यह व्याधि होने पर लगातार दर्द होना अथवा बैठने, लेटने, करवट लेने, हाथ हिलाने, गर्दन घुमाने या ऊपर-नीचे करने से दर्द होना, कई बार गर्दन के पीछे नीचे के भाग में सूजन आना, गर्दन स्थिर-सी हो जाना आदि कई लक्षण देखे जाते हैं।

रोग-निवारण हेतु प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

(१) गर्दन से संबंधित रोगों में कंधों, बाजुओं आदि में भी दर्द आ जाता है। तलवों तथा हथेलियों में इन रोगों से संबंधित प्रतिबिम्ब केन्द्र होते हैं, जिन्हें चित्र १ में दर्शाया गया है। जब कंधा जकड़-सा जाता है (फ्रोजन शोल्डर), बाजू ऊपर नहीं उठाया जाता या पीछे नहीं जाता अथवा विशेषकर लकवे की अवस्था में भी इन केन्द्रों पर दबाव देने से काफी लाभ होता है।

(चित्र २)

(२) पैरों तथा हाथों के अँगूठों के बाहरी तथा भीतरी भाग पर दबाव दें (देखें चित्र २)। पैर तथा हाथ के अँगूठों का ऊपरी भाग (देखें चित्र ३) गर्दन के ऊपरी भाग से तथा अँगूठों का नीचे का भाग (चित्र १ का बिंदु ३) गर्दन के नीचे के भाग से संबंधित है। गर्दन के जिस भाग में दर्द या जकड़न हो, अँगूठों के उसी भाग पर दबाव देने से शीघ्र लाभ होता है।

(चित्र ३)

उपरोक्त बिंदुओं पर प्रतिदिन दिन में तीन बार २-३ मिनट तक दबाव देना चाहिए। (क्रमशः)

स्वास्थ्यरक्षक मट्ठा

यथा सुराणाममृतं सुखाय तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः।

'जिस प्रकार स्वर्ग में देवों को सुख देनेवाला अमृत है, उसी प्रकार पृथ्वी पर मनुष्यों को सुख देनेवाला तक्र है।' (भावप्रकाश)

दही में चौथाई भाग पानी मिलाकर मथने से तक्र तैयार होता है। इसे मट्ठा भी कहते हैं। ताजा मट्ठा सात्त्विक आहार की दृष्टि से श्रेष्ठ द्रव्य है। यह जठराग्नि प्रदीप्त कर पाचन-तंत्र कार्यक्षम बनाता है। अतः भोजन के साथ तथा पश्चात् मट्ठा पीने से आहार का ठीक से पाचन हो जाता है। जिन्हें भूख न लगती हो, ठीक से पाचन न होता हो, खट्टी डकारें आती हों और पेट फूलने - अफरा चढ़ने से छाती में घबराहट होती हो, उनके लिए मट्ठा अमृत के समान है।

मट्ठे के सेवन से हृदय को बल मिलता है, रक्त शुद्ध होता है और विशेषतः ग्रहणी (वीवशर्पीा) की क्रिया अधिक व्यवस्थित होती है। कई लोगों को दूध रुचता या पचता नहीं है। उनके लिए मट्ठा अत्यंत गुणकारी है।

मक्खन निकाला हुआ तक्र पथ्य अर्थात् रोगियों के लिए हितकर तथा पचने में हलका होता है। मक्खन नहीं निकला हुआ तक्र भारी, पुष्टिकारक एवं कफजनक होता है।

वातदोष की अधिकता में सोंठ व सेंधा नमक मिला के, कफ की अधिकता में सोंठ, काली मिर्च व पीपर मिलाकर तथा पित्तजन्य विकारों में मिश्री मिला के तक्र का सेवन करना लाभदायी है।

शीतकाल में तथा भूख की कमी, वातरोग, अरुचि एवं नाड़ियों के अवरोध में तक्र अमृत के समान गुणकारी होता है। यह संग्रहणी, बवासीर, चिकने दस्त, अतिसार (दस्त), उलटी, रक्ताल्पता, मोटापा, मूत्र का अवरोध, भगंदर, प्रमेह, प्लीहावृद्धि, कृमिरोग तथा प्यास को नष्ट करनेवाला होता है।

दही को मथकर मक्खन निकाल लिया जाय और अधिक मात्रा में पानी मिला के उसे पुनः मथा जाय तो छाछ बनती है। यह शीतल, हलकी, पित्तनाशक, प्यास, वात को नष्ट करनेवाली और कफ बढ़ानेवाली होती है।

मट्ठे के औषधीय प्रयोग

✲ मट्ठे में जीरा, सौंफ का चूर्ण व सेंधा नमक मिलाकर पीने से खट्टी डकारें बंद होती हैं।

✲ गाय का ताजा, फीका मट्ठा पीने से रक्त शुद्ध होता है और रस, बल तथा पुष्टि बढ़ती है। शरीर-वर्ण निखरता है, चित्त प्रसन्न होता है, वात-संबंधी अनेक रोगों का नाश होता है।

✲ ताजे मट्ठे में चुटकीभर सोंठ, सेंधा नमक व काली मिर्च मिलाकर पीने से आँव, मरोड़ तथा दस्त दूर हो के भोजन में रुचि बढ़ती है।

✲ मट्ठे में अजवायन और काला नमक मिलाकर पीने से कब्ज मिटता है।

उपरोक्त सभी गुण गाय के ताजे व मधुर मट्ठे में ही होते हैं। ताजे दही को मथकर उसी समय मट्ठे का सेवन करें। ऐसा मट्ठा दही से कई गुना अधिक गुणकारी होता है। देर तक रखा हुआ खट्टा व बासी मट्ठा हितकर नहीं है।

✲ केवल ताजे दही को मथकर हींग, जीरा तथा सेंधा नमक डाल के पीने से अतिसार, बवासीर और पेड़ू का शूल मिटता है।

ताजे दही का अर्थ है, रात को जमाया हुआ दही जिसका उपयोग सुबह किया जाय एवं सुबह जमाया हुआ दही जिसका सेवन मध्याह्नकाल में अथवा सूर्यास्त के पहले किया जाय। सायंकाल के बाद दही अथवा छाछ का सेवन नहीं करना चाहिए।

सावधानी : दही एवं मट्ठा ताँबे, काँसे, पीतल एवं एल्युमीनियम के बर्तन में न रखें। दही बनाने के लिए मिट्टी

अथवा चाँदी के बर्तन विशेष उपयुक्त हैं, स्टील के बर्तन भी चल सकते हैं।

अति दुर्बल व्यक्तियों को तथा क्षयरोग, मूर्च्छा, भ्रम, दाह व रक्तपित्त में तक्र का उपयोग नहीं करना चाहिए। उष्णकाल अर्थात् शरद और ग्रीष्म ऋतुओं में तक्र का सेवन निषिद्ध है। इन दिनों यदि तक्र पीना ही हो तो जीरा व मिश्री मिला के ताजा व कम मात्रा में लें।

तंदुरुस्ती व पुष्टि के खास प्रयोग

दिमागी व शारीरिक शक्तिवर्धक योग :

२५० ग्राम बबूल की गोंद घी में सेंककर बारीक पीस लें। इसमें बराबर मात्रा में पिसी हुई मिश्री मिला लें। १२५ ग्राम बीज निकाले हुए मुनक्के और ५० ग्राम छिलके उतारे हुए भिगोये बादाम कूट के इसमें मिला लें।

सुबह १ चम्मच (१०-१५ ग्राम) मिश्रण खूब चबा-चबाकर खायें। साथ में एक गिलास मिश्री डला दूध घूँट-घूँट पियें। इसके बाद २ घंटे तक कुछ नहीं खायें। जब खूब अच्छी भूख लगे, तभी भोजन करें। यह योग हड्डियों की मजबूती के साथ ही दिमागी ताकत और तरावट के लिए भी बहुत गुणकारी है। बौद्धिक कार्य करनेवालों व विद्यार्थियों के लिए यह योग विशेष लाभकारी है।

पुष्टिकारक खीर : २ छोटे चम्मच सिंघाड़े का आटा, २ चम्मच घी व स्वादानुसार मिश्री लें। सिंघाड़े के आटे को मंद आँच पर लाल होने तक भूनें। जब अच्छी तरह भुन जाय, तब ३०० मि.ली. दूध डालकर पकायें। तैयार होने पर मिश्री, इलायची मिला लें। यह स्वादिष्ट तथा पौष्टिक खीर है। यह प्रयोग गर्भिणी व प्रसूता माताओं के लिए विशेष लाभदायी है।

बल्य और पुष्टिकारक प्रयोग : पके हुए १ केले का गूदा, १ चम्मच शहद व थोड़ी-सी मिश्री एक साथ घोंट लें और १ चम्मच आँवले का रस मिलाकर खायें। इससे वीर्यस्राव तथा वीर्य-विकार में लाभ होता है। बल बढ़ता है व वीर्य गाढ़ा होता है।

ध्यान दें : प्रयोगों में दिये गये द्रव्यों की मात्रा अपनी पाचनशक्ति के अनुसार लें। इन दिनों भोजन सुपाच्य व खुलकर भूख लगने पर ही करें। दूध के सेवन के बाद २ घंटे तक कुछ न लें।

बापूजी के आते ही यमदूत भाग गये

४ नवम्बर २०१४ को मुझे हार्ट-अटैक आया था । अस्पताल ले गये तो वहाँ पहुँचते ही मुझे चार यमदूत हाथ में भाला लिये दिखे । वे मेरी गाड़ी के पीछे दौड़े और फिर अदृश्य हो गये । यह सब मैंने खुली आँखों से देखा ।

इलाज शुरू हुआ । डॉक्टर बोले : ''बी.पी. एकदम लो है और हार्ट २० प्रतिशत ही कार्य कर रहा है । बच पाना मुश्किल है ।'' परिवारवाले श्री आशारामायणजी के पाठ एवं पूज्य बापूजी से प्रार्थना करने लगे । रात को १०.३० बजे वे ही यमदूत मेरे बेड के पास वापस आ गये और बोले : ''चलो-चलो ।''

मैंने हृदय पर हाथ रख के बापूजी को पुकारा । बापूजी उसी समय प्रकट हो गये । बापूजी के आते ही यमदूत भाग गये । बापूजी के एक हाथ में त्रिशूल था और दूसरे हाथ से आशीर्वाद दे रहे थे । बापूजी बोले : ''चिंता मत कर ।''

मैं ९ दिन तक आई.सी.यू. में एडमिट रहा । मेरा लड़का जोधपुर जेल में बापूजी से प्रार्थना करने गया ।

बापूजी बोले : ''अरे, मैं उसको जाने थोड़े ही दूँगा ! अभी तो उसको बहुत सारी लोकहितकारी सेवाएँ करनी हैं । अभी उसको साथ में ले के घूमूँगा । कहाँ है तेरा पापा ?''

''जी, आई.सी.यू. में ।''

''अरे, आई.सी.यू. की ऐसी-की-तैसी । बोल देना तेरे पापा को कि 'बापूजी ने बोला है : घर चले जाना, नहीं तो मार खायेगा ।' कुछ नहीं होगा तेरे पापा को । ऐसा मजबूत हार्ट बनाऊँगा कि देखते रह जाओगे ।''

फिर बापूजी ने स्पर्श करके जल दिया और इलाज बताया कि ''१० ग्राम अदरक का रस और १० ग्राम गुड़ दे दे, सारे ब्लॉकेज खुल जायेंगे ।'' वैसा ही किया तो तुरंत उलटी हुई और धीरे-धीरे राहत मिली । बापूजी के स्पर्शवाला जल पिलाने से बी.पी. ठीक हुआ, हार्ट ठीक से पम्पिंग करने लगा व अन्य परेशानियाँ भी दूर हो गयीं । डॉक्टर बोलने लगे : ''बहुत बढ़िया रिकवरी है ।''

५ दिन तक बापूजी मेरे वार्ड में रोज रात को प्रकट होते व मेरे हाथ पर अपना हाथ फेरते हुए बोलते कि ''चिंता नहीं करना ।'' दूसरे दिन मेरा लड़का आया, बोला : ''पापा ! किसी बढ़िया डॉक्टर को दिखाऊँ ?'' मैंने कहा : ''कौन-से दो हाथवाले डॉक्टर को दिखायेगा ? अनंत हाथोंवाले मेरे बापू मेरे साथ खड़े हैं, वे मुझे सँभाल रहे हैं ।''

९वें दिन एंजियोग्राफी हुई तो डॉक्टर बोला : ''३ ब्लॉकेज हैं । एक १००%, एक ७०% तथा एक ९०% है, तुरंत बायपास सर्जरी कराओ ।'' लेकिन बापूजी के निर्देशानुसार हमने कुछ नहीं कराया और आश्रम के दवाखाने की दवाई लेते रहे, जिससे सारे ब्लॉकेज खुल गये और हार्ट की पम्पिंग भी ठीक हो गयी ।

आज मैं बापूजी की कृपा से एकदम स्वस्थ हूँ । रोज ३-४ कि.मी. घूमता हूँ । बापूजी ने मुझे नया जीवन दिया है । इसके लिए मैं पूरा जीवन उनका ऋणी रहूँगा ।

- हेमराज पटेल, पाली (राज.)
सचल दूरभाष : ०९४१३९०६४७१

गुरुज्ञान के आगे सारी उपलब्धियाँ तिनके के समान हैं

मैंने वर्ष २००६ में पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा ली थी। मंत्र के नियमित जप से मेरी स्मृतिशक्ति में भारी परिवर्तन आया। मैंने १२वीं की परीक्षा ८७.२% से पास की और अहमदाबाद से बी.फार्म. किया।

इसके बाद बापूजी के आशीर्वाद से मैंने GPAT (Graduate Pharmacy Aptitude Test) २०१२ में ३७,३२० विद्यार्थियों में २०४वाँ स्थान और NIPER-JEE में १८१वाँ स्थान प्राप्त किया। एम.एस. (फार्म.) के दौरान क्षयरोग (टी.बी.) पर किये गये मेरे अनुसंधान पर मुझे राष्ट्रीय स्तर का 'रजनीभाई वी. पटेल फार्मइनोवा अवॉर्ड' और ५१,००० रुपये का पारितोषिक प्रदान किया गया।

इसके बाद NIPER Ph.D. JAT २०१४ की मेरिट लिस्ट में मुझे पहला स्थान प्राप्त हुआ। अभी मैं औषधीय अनुसंधान संस्थान (मोहाली) में औषधीय रसायनशास्त्र में पीएच.डी. कर रहा हूँ। इसी दौरान मैंने Joint CSIR-UGC Test for Eligibility for Lectureship (NET) में राष्ट्रीय स्तर पर ३०वाँ स्थान प्राप्त किया है।

मुझे जो कुछ भी उपलब्धियाँ मिली हैं, वे पूज्य बापूजी के मार्गदर्शन और कृपा से ही मिली हैं। परंतु बापूजी से मुझे और मेरे परिवार को जो भगवद्रस, ज्ञान, आनंद, शांति मिले हैं, उनके आगे बाह्य उपलब्धियाँ तिनके के समान तुच्छ हैं। हमारा पूरा परिवार बापूजी से दीक्षित है। बापूजी के दिये हुए मंत्र के प्रतिदिन जप ने कई बार मुझे बड़ी-बड़ी विपदाओं से बचाया है।

आश्रम से प्रकाशित 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' ग्रंथ ने मुझे संयम, सदाचार और ब्रह्मचर्य की सही शिक्षा दी है। बापूजी पर लगाये गये सारे आरोप मनगढ़ंत हैं। बापूजी निर्दोष थे, निर्दोष हैं और आनेवाले समय में पूरी दुनिया उनका जयकारा देखेगी।

- तेजस धामेलिया, मोहाली (पंजाब), सचल दूरभाष : ०९५०१५२४२६४

(पृष्ठ १७ से 'ईश्वर तक...' का शेष) यदि पराजित भी हो जायें तो भी हमारी पराजय सफलता की सीढ़ी बन जायेगी। भगवन्नाम मन को एक तरह से सम्बल प्रदान करता है।

गुरुमंत्र-जप के साथ गुरुदेव का ध्यान करना चाहिए लेकिन जब ध्यान के योग्य मनःस्थिति न हो, तब एकाग्रता से एवं प्रीतिपूर्वक गुरुमंत्र का १०-२० माला जप करो।

यदि वे यंत्रवत् भी हो जायें तो भी लाभ होगा। तुम्हारी इच्छा हो या न हो, जप किये जाओ। 'मन नहीं लगता' ऐसा सोच के मन के द्वारा ठगे मत जाओ। गुरु-परमात्मा का चिंतन करते हुए उनसे प्राप्त भगवन्नाम-रसामृत का पान करते-करते रसमय होते जाओ। संकल्प-विकल्पों से कभी हार न मानो। गुरुमंत्र का जप इस तरह करते रहो कि तुम्हारे कान (सूक्ष्म रूप से) उसे सुनें और मन उसके अर्थ का चिंतन करे।

जन्म-मरण के चक्र से मुक्ति पाने का सरल साधन है भगवान को अपना मान के भगवत्प्राप्ति हेतु प्रीतिपूर्वक भगवन्नाम का सुमिरन और जप। इस कलिकाल में सबके लिए सुलभ और अमोघ साधन है भगवन्नाम-जप। इस असार संसार में केवल भगवन्नाम व गुरुज्ञान, आत्मज्ञान ही सार है।

गुरुमंत्र-जप, ध्यान, सत्संग-श्रवण व सद्गुरु-आज्ञाओं का पालन करने से परमात्मा सत्य लगने लगेंगे। जैसे-जैसे असार संसार की सत्यता समाप्त होती जायेगी, वैसे-वैसे सत्स्वरूप परमात्मा की 'सत्'ता का ज्ञान होने लगेगा और भगवन्नाम, नामी (परमात्मा) और नाम जपनेवाला - तीनों एक हो जायेंगे।

जानत तुम्हहि तुम्हइ होइ जाई। (श्री रामचरित. अयो.कां. : १२६.२)

निरंतर बहती जनहित की गंगा

चेन्नई में बाढ़ राहत सेवाकार्य

चेन्नई में आयी बाढ़ से वहाँ की स्थिति बड़ी गम्भीर बन गयी थी। कई क्षेत्रों में पानी भर जाने से लोग खाने-पीने और रोजमर्रा की वस्तुओं के लिए भी मोहताज हो गये थे। संत श्री आशारामजी आश्रम, बेंगलुरु एवं स्थानीय व आसपास की आश्रमों की सेवा समितियाँ (चेन्नई, वेल्लोर तथा वनियाम्बाडी) सेवा-दल के साथ राहत-सामग्री लेकर आपदाग्रस्त क्षेत्रों में पहुँच गयीं । चेन्नई शहर के आसपास मेट्टुपाल्यम, तिरुवातुर, रायपेट्टा, रायपुरम, माउंट रोड आदि क्षेत्रों में दूध के पाउच, गर्म-गर्म पुलाव (तमिल खिचड़ी), चावल, बिस्कुट, पानी के पाउच, भुने चने तथा मोमबत्ती, माचिस, दवाइयाँ आदि वस्तुएँ बाँटी गयीं। वर्षा थम जाने के बाद भी काफी समय तक इन क्षेत्रों में आश्रम द्वारा चलाये जा रहे राहत कार्य चालू रहे।

कांदिवली-मुंबई के दामूनगर क्षेत्र की झोंपड़पट्टी में गैस की टंकी फटने से लगी आग में लगभग २००० झोंपड़े जल गये थे। यहाँ के बेघर गरीबों को पूज्यश्री के गोरेगाँव-मुंबई आश्रम द्वारा आवश्यक जीवनोपयोगी वस्तुएँ प्रदान की गयीं।

वातावरण-शुद्धि का अमोघ साधन हरिनाम-संकीर्तन

भगवन्नाम-संकीर्तन के साथ नृत्य करते हैं तो देहभाव, अहंभाव खो जाता है और भगवदीय आनंद का आस्वाद आता है। भक्तों के हृदय के पवित्र स्पंदन बाहर के वातावरण को भी प्रभु-रसमय बना देते हैं । यह देश में सुख, शांति, समृद्धि बढ़ाने में भी सहायक है। इन्हीं उद्देश्यों से प्रेरित होकर भांडखापा जि. छिंदवाड़ा, मुलताई जि. बैतूल, छिंदवाड़ा (म.प्र.), मठपुरैना-रायपुर (छ.ग.), अमरावती (महा.), लुधियाना (पंजाब), लड्डूगाँव जि. कालाहांडी (ओड़िशा) व कोलकाता सहित देश के विभिन्न स्थानों पर विशाल संकीर्तन यात्राएँ निकाली गयीं।

देश के विभिन्न स्थानों पर प्रभातफेरियाँ भी नियमित रूप से निकाली जा रही हैं। भुवनेश्वर (ओडिशा) में ६२६ दिन से, गाजियाबाद (उ.प्र.) में ८३६ दिन से अखंड प्रभातफेरी निकाली जा रही है। जंतर-मंतर पर लगातार ८६२ दिनों से बापूजी के साथ हो रहे अन्याय के खिलाफ धरना जारी है।

ब्रह्मवेत्ता महापुरुष के सत्संग से भक्तों की भक्ति,
उपासकों की उपासना और साधकों की साधना पुष्ट होती है।

पूज्य बापूजी के खिलाफ रचे गये षड्यंत्र के प्रति समाज को जागृत करने हेतु नागपुर में संतों ने एक विशाल जागृति यात्रा निकाली तथा बापूजी को शीघ्र रिहा करने की माँग की।

दिल्ली में मंडी हाउस मेट्रो स्टेशन से जंतर-मंतर तक हजारों विद्यार्थियों ने रैली निकाली व धरना दिया। देश के इन भावी कर्णधारों का कहना था कि 'आज बच्चों में चारित्रिक और नैतिक मूल्यों का ह्रास एक चिंता का विषय बन गया है। हाल ही में विद्यालयों में अनिवार्य रूप से नैतिक शिक्षा पढ़ाये जाने की माँगवाली याचिका पर माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने केन्द्र सरकार व सीबीएसई को नोटिस जारी कर जवाब माँगा था। ऐसे में हम जैसे करोड़ों विद्यार्थियों का जीवन चारित्रिक, नैतिक व आध्यात्मिक रूप से उन्नत बनानेवाले पूज्य बापूजी को कारागृह में रखना समाज को संस्कारों से वंचित रखना है।'

गरीबों को भोजन व सहायता

अनेक स्थानों पर गरीबों में भंडारे हुए तथा उन्हें अनाज, बर्तन, चटाइयाँ, गर्म वस्त्र, कम्बल, सत्साहित्य आदि वस्तुओं के साथ-साथ नकद सहायता भी प्रदान की गयी। (तस्वीरें देखें आवरण पृष्ठ ४ पर)

ऐसे संस्कार मिलते हैं गुरुकुलों में...

सूरत गुरुकुल के विद्यार्थियों ने डांग जिले के वघई आदिवासी क्षेत्र में गरीब विद्यार्थियों के लिए बने २० छात्रालयों में जाकर वहाँ के बालकों को कपड़े, मिठाइयाँ, पेन, जरूरत की अन्य वस्तुएँ तथा सत्साहित्य प्रदान किया एवं वृक्षारोपण भी किया। इस प्रकार पूज्य बापूजी की प्रेरणा से चलाये जा रहे समाजोत्थान के विविध प्रकल्पों से जुड़कर गुरुकुल के विद्यार्थियों को परदुःखकातरता, सेवा, देशवासियों के प्रति आत्मीयता व सद्भाव आदि दुर्लभ गुण सहज में ही प्राप्त हो जाते हैं। ऐसे राष्ट्रोन्नति के महान प्रेरणास्तम्भ पूज्य बापूजी को शीघ्रातिशीघ्र रिहा किये जाने एवं उनके खिलाफ दर्ज बोगस मुकदमे को खारिज कर उन्हें ससम्मान निर्दोष घोषित करने की माँग ट्विटर आदि सोशल मीडिया पर देश की जनता जोर-शोर से कर रही है।

गीता जयंती पर हुए विविध कार्यक्रम

प्रमुख आश्रमों, बाल संस्कार केन्द्रों, गुरुकुलों आदि में सामूहिक रूप से 'भगवद्गीता' का पाठ किया गया। गीता की महिमा समाज तक पहुँचाने हेतु कई स्थानों पर शोभायात्राएँ निकाली गयीं व पर्चे बाँटे गये तथा गीता का वितरण किया गया।

अन्य सेवाकार्यों पर एक नजर

ग्वालियर, लुधियाना व कोटा में 'ऋषि प्रसाद सम्मेलन' हुए, जिनमें सेवाधारियों को पुरस्कृत भी किया गया। महाराष्ट्र के नंदुरबार जिले के राजापुर, आघडी, धूलवद आदि गाँवों में मुफ्त होमियोपैथिक चिकित्सा शिविर लगाये गये।

विश्वगुरु भारत कार्यक्रम से देश-विदेश के लोग लाभान्वित

पूज्य बापूजी की मंगल प्रेरणा से गत वर्ष से शुरू हुए एवं २५ दिसम्बर से १ जनवरी तक मनाये जानेवाले 'विश्वगुरु भारत कार्यक्रम' के तहत विभिन्न गतिविधियाँ सम्पन्न हुईं।

२५ दिसम्बर को आश्रमों, सार्वजनिक स्थानों, विद्यालयों व बाल संस्कार केन्द्रों में तुलसी पूजन कार्यक्रम हुए । तुलसी-महिमा के पर्चों तथा तुलसी के पौधों का वितरण घर-घर जाकर किया गया । २५ दिसम्बर को शास्त्रीय विधि अनुसार तुलसीजी का पूजन किया गया। (तस्वीरों हेतु देखें आवरण पृष्ठ २ व ३ एवं आश्रम की वेबसाइट)

२७ दिसम्बर को विभिन्न आश्रमों में जप-माला पूजन व हवन का आयोजन हुआ । ३० दिसम्बर को 'सहज स्वास्थ्य एवं योग प्रशिक्षण शिविर' हुए । बाल संस्कार केन्द्रों एवं गुरुकुलों में भी इस दिन विशेष कार्यक्रम आयोजित किये गये।

३१ दिसम्बर को देशभर में गौ-गीता-गंगा जागृति यात्राओं एवं राष्ट्र जागृति यात्राओं के द्वारा गौ, गीता, गंगा एवं संतजनों की महत्ता समाज तक पहुँचायी गयी तथा अंग्रेजी नूतन वर्ष पर शराब-कबाब, व्यसन, दुराचार आदि के बढ़ते प्रचलन से बचने का संदेश दिया गया।

३० व ३१ दिसम्बर को युवा सेवा संघ द्वारा देश के अनेक स्थानों पर व्यसनमुक्ति अभियान चलाया गया । २५ दिसम्बर से १ जनवरी के दौरान 'श्री आशारामायणजी' के पाठों का भी आयोजन हुआ।

❊ जिन संतों के हृदय में सबकी भलाई की भावना है, जिनका सबके ऊपर प्रेम है ऐसे संतों को सताने के लिए मूढ़ लोग तैयार हो जाते हैं। पेड़ की छाया में बैठकर अपनी गर्मी मिटाने की अपेक्षा उस पेड़ की जड़ों को काटने लग जायें तो सोचो यह कैसी मूर्खताभरी बात है । पेड़ की छाया का लाभ ले ले न ! अपनी तपन मिटा... पर उसकी जड़ें ही काटने की बात करे तो उसे मूर्ख नहीं तो और क्या कहा जाय ! - पूज्य बापूजी

❊ व्यक्ति जितना शांतात्मा उतना ही महान आत्मा और जितना अशांतात्मा उतना ही तुच्छात्मा होता है । शांतात्मा को दुःख कहाँ ? रोज केवल पाँच मिनट बैठो और यह सोचो कि 'चंचलता मन में है, बीमारी शरीर में है, अशांति है लेकिन उसको देखनेवाला शांतात्मा मैं हूँ... ॐ शांति... ऐसा हो जाय, वैसा हो जाय; नहीं, जो हो रहा है ठीक है। शांतस्वरूप मैं उसको देख रहा हूँ... मैं व्यापक चैतन्य आत्मा हूँ... आनंद... आनंद...।'

अक्षर ऐसा रोज करो तो तुम्हारे बहुत सारे दुःख ऐसे झड़ जायेंगे जैसे मिट्टी में से उठकर कपड़े झाड़ देते हैं तो धूल के कण झड़ जाते हैं। - पूज्य बापूजी

'ऋषि प्रसाद' और 'ऋषि दर्शन' का अमृतपान स्वयं करें व औरों को करायें

मासिक पत्रिका 'ऋषि प्रसाद' व मासिक विडियो मैगजीन 'ऋषि दर्शन' आध्यात्मिक ज्ञान का अनुपम खजाना हैं, साथ ही ये पारिवारिक, सामाजिक और सांस्कृतिक पत्रिकाएँ भी हैं । इन्होंने करोड़ों का जीवन सँवारा है और सँवार रही हैं।

इनमें आप पायेंगे : (१) घर में सुख-शांति के सरल उपाय । (२) विद्यार्थियों, युवाओं, बुजुर्गों तथा महिलाओं के लिए लाभकारी बातें और प्रेरणाप्रद प्रसंग । (३) भारतीय संस्कृति के रहस्यमय पहलू । (४) वेदों, पुराणों, गीता, रामायण आदि का ज्ञान सरल भाषा-शैली में । (५) ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के सत्संग और उनके प्रेरक जीवन-प्रसंग । (६) व्रत, पर्व, त्यौहारों की जानकारी (७) वर्तमान समस्याओं का समाधान (८) कैसे रहें स्वस्थ, प्रसन्न व हृष्ट-पुष्ट ? इनके अलावा और भी बहुत कुछ !

जो सौभाग्यशाली पुण्यात्मा 'ऋषि प्रसाद' व 'ऋषि दर्शन' के सदस्य बनकर इनका लाभ ले चुके हैं, वे आगे भी लें तथा अन्य नये लोगों को, परिचितों को भी सदस्य बना के लाभ दिलायें।

अब सदस्य बनना और भी आसान !

इस पृष्ठ के पीछे दिये हुए फॉर्म को भर के आप डिमांड ड्राफ्ट के साथ (केवल 'ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) भेज सकते हैं अथवा मनीऑर्डर फॉर्म में अपना पूरा पता व माँग लिखकर 'ऋषि प्रसाद' या 'ऋषि दर्शन' मँगवा सकते हैं। rishiprasad.org अथवा rishidarshan.org पर शुल्क का ऑनलाइन भुगतान करके तो आप तुरंत ही 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका या 'ऋषि दर्शन' डीवीडी मैगजीन के सदस्य बन सकते हैं।

डी.डी. या मनीऑर्डर भेजने का पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५.

गतांक की वर्ग-पहेली 'ढूँढ़ो तो जानें' के उत्तर

(१) ब्रह्मविद्या (२) पीपल (३) जपयज्ञ
(४) वाणीसंबंधी (५) राजसी बुद्धि
(६) श्रीमद्भगवद्गीता

नकिरापिर्दद्दशे मर्त्यत्रा । 'हे परमेश्वर ! मनुष्यों के मध्य में तुझसे भिन्न और कोई बंधु मुझे दिखाई नहीं देता ।' (ऋग्वेद)

पूज्य बापूजी की अमृतवाणी पर आधारित सत्साहित्य व डीवीडी आदि मँगवाने हेतु मूल्य (डाक खर्च सहित)

सत्साहित्य सेट का मूल्य

भाषा	मूल्य	पुस्तकों की संख्या
हिन्दी	₹ ९००	१०४
गुजराती	₹ ९००	१०२
मराठी	₹ ८५०	९०
ओड़िया	₹ ५००	५७
कन्नड़	₹ ४५०	५५
तेलुगू	₹ ५५०	५८
बंगाली	₹ २१०	३२
नेपाली	₹ १५०	७
सिंधी	₹ ८०	८
मलयालम	₹ ५०	४
तमिल	₹ ७०	८
अंग्रेजी	₹ १२५	१४
पंजाबी	₹ १७५	१४
उर्दू	₹ ६५	७

नयी डीवीडी : ध्यान की गहराइयाँ, पूज्य बापूजी की दिव्य लीला, आश्रम सेवाकार्य, श्री योगवासिष्ठ महारामायण, ध्यान का प्रसाद, तात्त्विक सत्संग, भाग १ व २

नयी वीसीडी : घाटवाले बाबा संवाद

नयी MP3 - ॐकार ध्यान

५ डीवीडी : ₹ २९० ✲ १० डीवीडी : ₹ ५६०

५ वीसीडी : ₹ १९० ✲ १० वीसीडी : ₹ ३६०

५ MP3 : ₹ २९० ✲ १० MP3 : ₹ ५६०

चेतना के स्वर (१ डीवीडी) : ₹ ९०

विशेष : १० डीवीडी, वीसीडी या MP3 लेने पर एक मुफ्त मिलेगी ।

डी.डी. या मनीऑर्डर भेजने का पता :

महिला उत्थान ट्रस्ट, सत्साहित्य विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५. सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७३०/८८.

ध्यान दें : डी.डी./मनीऑर्डर के साथ अपनी माँग, नाम, पता, दूरभाष क्र. आदि स्पष्ट लिखें ।

✂ -- ✂

ऋषि प्रसाद / ऋषि दर्शन

(मासिक पत्रिका) / (मासिक विडियो मैगजीन)

संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-५.

फोन : (079) 39877742, 39877788.

web-site : www.rishiprasad.org, www.rishidarshan.org

दिनांक : - - 201

नाम ______ सरनेम ______ टेलिफोन ______

पता ______

______

______ ई-मेल ______

गाँव/शहर ______ पोस्ट ______ वाया ______

तहसील ______ जिला ______ राज्य ______ पिन कोड ☐☐☐☐☐☐

अवधि : आजीवन / ५ / २ / १ वर्ष ☐ भाषा ☐ पत्रिका/डी.वी.डी. प्राप्ति माध्यम डाक/इंटरनेट/सेवाधारी क्र. ☐

रुपये (शब्दों में) ______ अंकों में रु. ☐

हस्ताक्षर ______

अगर स्वार्थरहित कर्म करते हैं तो थोड़ी-सी योग्यतावाले की भी योग्यता बहुत निखर जाती है।

संत दयाबाई की गुरुभक्ति-अमृत से भरपूर वाणी

पलटैं करैं काग सूँ हंसा

गुरु बिन ज्ञान ध्यान नहिं होवै।
गुरु बिन चौरासी मग[1] जोवै ।।
गुरु बिन राम भक्ति नहिं जागै।
गुरु बिन असुभ कर्म नहिं त्यागै ।।
गुरु ही दीन-दयाल गुसाईं।
गुरु सरनै जो कोई जाई ।।
पलटैं करैं काग[2] सूँ हंसा।
मन को मेटत हैं सब संसा[3] ।।
गुरु हैं सब देवन के देवा।
गुरु को कोउ न जानत भेवा[4] ।।
करुना-सागर कृपा-निधाना।
गुरु हैं ब्रह्म रूप भगवाना ।।
दै उपदेस करैं भ्रम नासा[5]।
'दया' देत सुख-सागर बासा[6] ।।
गुरु को अहि निसि[7] ध्यान जो करिये।
बिधिवत सेवा में अनुसरिये[8] ।।
तन मन सूँ आज्ञा में रहिये।
गुरु आज्ञा बिन कछू न करिये ।।
गुरु आज्ञा मेटीजे नाहीं।
भावैं[9] देह पात[10] ह्वै जाही ।।
होय गुरमुकी[11] जग में रहै।
सिर पर सीत ऊस्न[12] सब सहै ।।

१. मार्ग, योनियाँ २. कौआ ३. संशय ४. रहस्य ५. नाश ६. वास ७. दिन-रात ८. लगिये ९. चाहे १०. देह की मृत्यु ११. गुरुमुखी १२. शीत-उष्ण

भगवान की भक्ति में जल्दी आगे बढ़ना हो, भक्ति को सफल बनाना हो और पाप-ताप, दुःखों व नीच योनियों के चक्र से सदा के लिए छूटकर इसी जीवन में परमात्मा के पते पर पूरा पहुँचना हो तो पाँच बातें आज अपने हृदयपटल पर लिख लो ।

सद्गुरु का आश्रय धर ले

आनंद सिंधु परमेश्वर को, मन भज ले बारम्बार।
जो अखिल विश्व का जीवन है,
प्रभु अनुपम सर्वाधार ।।
जिसके कारण नाना तन धर,
यूँ भटक रहे हो इधर उधर।
वह निधि तो है तेरे अंदर, तुम खोज फिरे संसार ।।
इस तन का कौन ठिकाना है,
कुछ दिन में ही तो जाना है।
क्यों माया में दीवाना है, कर ले अपना उद्धार ।।
धन है तो कुछ नेकी कर ले,
बल विद्या से भक्ति भर ले।
सद्गुरु का आश्रय धर ले,
हो जाये भव से पार ।।
जो खुद को यहाँ फँसायेगा,
वह उतना ही दुःख पायेगा।
यह कुछ भी काम न आयेगा,
जायेगा हाथ पसार ।।
जब जाग गया तो सोना क्या,
यदि समझ गया तो रोना क्या।
पा करके अब फिर खोना क्या,
यह 'पथिक' मुक्ति का द्वार ।।

– संत पथिकजी

आपके जीवन में दुःखों का अंत और परमात्मसुख की प्राप्ति करानेवाली ये पाँच गुरुचाबियाँ हैं :-

१. मैं भगवान की जाति का हूँ ।

मैं शरीर की बीमारी को, तन्दुरुस्ती को, बाल्यकाल को, जवानी को, सुख को, दुःख को जानता हूँ । मैं ज्ञानस्वरूप आत्मा हूँ । जैसे परमात्मा सारी सृष्टि को जानते हैं, ऐसे ही मैं आत्मा अपने तन को जानता हूँ । इसलिए मैं भगवान की जाति का हूँ।

भगवान के साथ मेरा शाश्वत संबंध है।

भगवान मेरे अपने हैं ।

भगवान से मैं भगवान को ही चाहता हूँ।

सब भगवान का है । – पूज्य बापूजी

भक्तों की प्रार्थना

दीन-दयाला गुरु कृपाला आशाराम श्री संता।
विनती मोरी कहुँ कर जोरी
वेगि आवहु भगवंता॥
बहु भइ देरी अबकी बेरी
दुःखित भई तव जंता।
दौरहु आये करुण बुलाये
अबकी देर कउ भंता[1]॥
कलिमल हारण भव जग तारण
दुःख हरहु दुःखहंता।
तुम सुखसागर ज्ञान गुनागर
सुखी करहू सुखवंता॥
सब जन व्याकुल तुम्ह बिन आकुल
सबहि भई बहू चिंता।
समरथ स्वामी अंतरयामी
भीर[2] हरहु श्री कंता[3]॥
निज जन चालक[4] सब प्रतिपालक
दरश देउ अब स्वामी।
सब बिधि हारी भये दुखारी
तुम बिनु अंतरयामी॥
समता-सागर ज्ञान-प्रभाकर
आप शरण हम लीन्हा।
सबहि प्रकारा द्वन्द्व से
पारा तुम्ह को प्रभु हम चीन्हा॥
जग आधारा सृष्टि के सारा
तुम्हरे जल हम मीना।
तुम्हरी आशा होय प्रकाशा
देहु ज्ञान सुनवीना[5]॥
बहु भइ लीला सब हिय हीला
करि प्रयास सब हारे।
तुम्हरे बिरह में तन मन सिहरे
भक्त तड़प रहे सारे॥
त्रय गुन पारा ब्रह्म अपारा हरहु हमारी पीरा।
घट-घट बासी प्रभु अविनाशी
नयन बहय बहु नीरा॥
अब नहिं देरी करहु सबेरी करुण कहू मैं गीरा[6]।
प्रभु पुनि आवहु दरस दिखावहु
हरहू विरह कै पीरा॥

– संजय राजभर, दिल्ली

१. भरण-पोषण करनेवाला २. पीड़ा ३. भगवान ४. अपने भक्तों को भवसागर पार करानेवाले ५. नित्य नवीन ज्ञान ६. वाणी

इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

२२ जनवरी : चतुर्दशी-आर्द्रा नक्षत्र योग (सुबह ८-१४ से रात्रि ८-०१ तक) (ॐकार का जप अक्षय फलदायी)

२४ जनवरी : रविपुष्यामृत योग (सूर्योदय से रात्रि ८-४६ तक)

३१ जनवरी : रविवारी सप्तमी (सूर्योदय से रात्रि ७-४५ तक)

४ फरवरी : षट्तिला एकादशी (स्नान, उबटन, जलपान, भोजन, दान व होम में तिल का उपयोग पापों का नाश करता है।)

८ फरवरी : सोमवती अमावस्या (सूर्योदय से रात्रि ८-१० तक)

१२ फरवरी : वसंत पंचमी (इस दिन सारस्वत्य मंत्र का अधिक-से-अधिक जप करना चाहिए।)

१३ फरवरी : विष्णुपदी संक्रांति (पुण्यकाल : सुबह ८ से दोपहर २-२६ तक)

१४ फरवरी : मातृ-पितृ पूजन दिवस, रविवारी सप्तमी (सूर्योदय से रात्रि २-१३ तक), अचला सप्तमी (इस दिन स्नान, व्रत करके गुरु का पूजन करनेवाला सम्पूर्ण माघ मास के स्नान का फल व वर्षभर के रविवार व्रत का पुण्य पा लेता है। यह तिथि सम्पूर्ण पापों को हरनेवाली व सुख-सौभाग्य की वृद्धि करनेवाली है।)

१८ फरवरी : जया एकादशी (इसका व्रत ब्रह्महत्या जैसे पाप तथा पिशाचत्व का भी विनाश करता है। इसके व्रती को कभी प्रेत योनि में नहीं जाना पड़ता।)

देशवासियों में तेजी से लोकप्रिय हो रहा है 'तुलसी पूजन दिवस'

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
Date of Publication: 1st Jan 2016

Posting at Dehradun G.P.O. between 4th to 20th of every month

सूरत में बापूजी की रिहाई हेतु विशाल रैली

कोटा (राज.)
आगरा (उ.प्र.)
नासिक

'ऋषि प्रसाद' सम्मेलनों में सदस्यता नवीनीकरण अभियान का संकल्प

चेन्नई बाढ़-पीड़ितों को बापूजी के शिष्यों ने पहुँचायी राहत-सामग्री

गरीबों में हुए विशाल भंडारों में मिष्टान्न-भोजन, कम्बल, बर्तन आदि का वितरण

कानपुर (उ.प्र.) | तुमकेला घाट, जि. सुंदरगढ़ (ओड़िशा) | छारिया, जि. पंचमहाल (गुज.) | कालीबेल, जि. डांग (गुज.)
बाड़मेर (राज.) | नवसारी (गुज.) | कांदिवली-मुंबई | सुसनेर (म.प्र.)
पंचेड़, जि. रतलाम (म.प्र.) | सिहोरा, जि. जबलपुर (म.प्र.) | जम्मू | सरकी लीमड़ी (गुज.)

युवा सेवा संघ द्वारा गीता जयंती पर संकीर्तन यात्राएँ एवं गीता-वितरण

कलोल, जि. गाधीनगर (गुज.) | रायपुर (छ.ग.) | पटना | नागपुर
इंदौर | भँवरपुर, जि. महासमुंद (छ.ग.) | चंडीगढ़ | कोरबा (छ.ग.)

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।